ढूँढ़ने निकला था उनको,
पर मैं खुद ही खो गया।
जब उठाया गुरु ने परदा,
खुद मैं ही 'वो' हो गया ॥

परम पूज्य संत श्री आसारामजी बापू

संत श्री आसारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

# ऋषि प्रसाद

अंक : १५२ अगस्त २००५ मूल्य : रु. ६/- हिन्दी

# गुरुपूर्णिमा महोत्सव की झाँकियाँ

सच्ची शांति मानवमात्र की माँग है और वह मिलती है अपने आत्मदेश में पहुँचने से।
इस शांत, निर्मल देश में पहुँचानेवाला ब्रह्मज्ञान का सत्संग प्राप्त कर मंत्रमुग्ध हुए चंडीगढ़ के भक्त।

*'हे चिंता-तनाव ! हे भय-दुःख ! तुम्हें अलविदा... अब हमारे हृदय में गुरुज्ञान का सूर्य प्रकाशित हुआ है।'*
परमात्म-सुख से छके श्रद्धालु-भक्त हास्य-प्रयोग की मुद्रा में। - जयपुर (राज.)

सद्गुरु के सान्निध्य और सत्संग का महत्त्व जाननेवाले शिष्य हों या कोई संतप्रेमी, गुरुपूर्णिमा सभीको सुनहरी लगती है। - भोपाल (म.प्र.)
''मैं बापूजी को यह वचन देता हूँ कि हम पर्यावरण के लिए हानिकारक नीलगिरी वृक्ष को हटायेंगे और
पर्यावरण के लिए सभी तरह से हितकर पीपल, आँवला, तुलसी लगायेंगे।'' - म.प्र. के मुख्यमंत्री श्री बाबूलाल गौर।

*गुर बिनु भव निधि तरइ न कोई, जौं बिरंचि संकर सम होई ।।*
इतना विशाल जनसिंधु, फिर भी गहरी शांति... सिर्फ बाहरी नहीं, आंतरिक भी... मानसिक जप द्वारा अंतर्मुखता... भगवद्रस... - सूरत (गुज.)

वर्ष : १६ अंक : १५२ अगस्त २००५ श्रावण-भाद्रपद, वि.सं.२०६२ मूल्य : रु. ६-००

# ऋषि प्रसाद

## अनुक्रम



सच्ची आजादी पा लो

युवाधन की सुरक्षा

सुरक्षा का स्नेह-सूत्र


स्वामी : संत श्री आसारामजी आश्रम
प्रकाशक और मुद्रक : श्री कौशिकभाई वाणी
प्रकाशन स्थल : श्री योग वेदांत सेवा समिति, संत श्री आसारामजी आश्रम, संत श्री आसारामजी बापू आश्रम मार्ग, अमदावाद-५.
मुद्रण स्थल : हार्दिक वेबप्रिंट, राणीप और विनय प्रिंटिंग प्रेस, अमदावाद।
सम्पादक : श्री कौशिकभाई वाणी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे. खो. मकवाणा
श्रीनिवास


### सदस्यता शुल्क

**भारत में**

(१) वार्षिक : रु. ५५/-
(२) द्विवार्षिक : रु. १००/-
(३) पंचवार्षिक : रु. २००/-
(४) आजीवन : रु. ५००/-

**नेपाल, भूटान व पाकिस्तान में**

(१) वार्षिक : रु. ८०/-
(२) द्विवार्षिक : रु. १५०/-
(३) पंचवार्षिक : रु. ३००/-
(४) आजीवन : रु. ७५०/-

**अन्य देशों में**

(१) वार्षिक : US $ 20
(२) द्विवार्षिक : US $ 40
(३) पंचवार्षिक : US $ 80
(४) आजीवन : US $ 200

| ऋषि प्रसाद (अंग्रेजी) | वार्षिक | पंचवार्षिक |
|---|---|---|
| भारत में | १२० | ५०० |
| नेपाल, भूटान व पाक में | १७५ | ७५० |
| अन्य देशों में | US $ 20 | US $ 80 |


कार्यालय : 'ऋषि प्रसाद', श्री योग वेदांत सेवा समिति, संत श्री आसारामजी आश्रम, संत श्री आसारामजी बापू आश्रम मार्ग, अमदावाद-५.
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११.
e-mail : ashramindia@ashram.org
web-site : www.ashram.org


'ऋषि प्रसाद' के सदस्यों से निवेदन है कि कार्यालय के साथ पत्र-व्यवहार करते समय अपना रसीद क्रमांक अथवा सदस्यता क्रमांक अवश्य लिखें।



Subject to Ahmedabad Jurisdiction

# प्रश्नोत्तर

यह हमारा वहम है कि
हम सांसारिक चीजों के बिना
नहीं रह सकते।
हकीकत में इनको
त्यागे बिना हम
नहीं रह सकते।

**प्रश्न : हम जगत की वस्तुओं के बिना नहीं रह सकते, क्या करें ?**

**उत्तर** : यह हमारा वहम है कि हम सांसारिक चीजों के बिना नहीं रह सकते। हम पत्नी के बिना नहीं रह सकते, धन के बिना, नौकरी के बिना, पदोन्नति के बिना नहीं रह सकते - यह बिल्कुल भ्रांति है। हकीकत में इनको त्यागे बिना हम नहीं रह सकते।

धन का बहुत बड़ा ढेर किसीको दे दें और बोलें कि इसमें से दस-दस के नोट निकालते जाओ और अपने लिए ढेर लगाते जाओ तो वह चौबीसों घंटे सतत नहीं उठायेगा। भोजन के समय सोचेगा 'चलो, पहले खाना खा लूँ फिर उठाऊँगा।' और फिर रात्रि को सब छोड़कर नींद करेगा। ऐसे ही चाहे किसीको हीरे-जवाहरात दे दिये, पदोन्नति का पत्र दे दिया परंतु देखते-देखते आखिर वह इन्हें सिरहाने रखकर सो जायेगा अर्थात् अंत में सब छोड़कर आराम चाहेगा।

...तो सबका त्याग करते हैं तभी आराम मिलता है न ! सांसारिक चीजों के बल पर अपने को बड़ा मानने की गलती से और इन चीजों से जो अपने को बड़ा बनाने के चक्कर में हैं उन्हींके संपर्क से हमें हानि हो रही है।

**प्रश्न : कर्मयोग किसे कहते हैं ?**

**उत्तर** : कर्मयोग का मतलब है अपने से जितना हो सके उतना दूसरों को शास्त्रसम्मत और धर्मानुकूल सुख दो। जब दूसरों को सुख देने की आदत पड़ जायेगी तो अपने सुख की परवाह नहीं रहेगी। दूसरों को शास्त्रसम्मत व धर्मानुकूल सुख देते समय अपने-आप अपने भीतर से सुख उभरना शुरू हो जायेगा और हमें बाहर के सुख की गुलामी नहीं करनी पड़ेगी। इसलिए जितना हो सके दूसरों को सुख पहुँचाओ। उन्हें सच्चा सुख पहुँचाना है तो उन्हें हरिचर्चा, सत्संग, सत्यस्वरूप की साधना आदि सजातीय प्रवृत्तियों में (ईश्वरप्राप्ति हेतु जिन प्रवृत्तियों का लाभ हम ले रहे हैं उनमें) लगाकर सुख पहुँचाओ, यह आपकी बहुत तीव्र, बढ़िया साधना होगी।

कर्म तो करें किंतु कर्म से वासना बढ़े नहीं। **दूसरों की सेवा में समय-शक्ति लग जायें और चित्त में स्थित भोग-वासना घटकर हमारी अपने आत्मस्वरूप में स्थिति होती जाय यह कर्मयोग है।** यह संसारी लोगों के लिए बड़ा उपयोगी है। देहाध्यास हटाने का सुगम साधन है कर्मयोग।

**प्रश्न : क्या इसी जन्म में भगवत्-साक्षात्कार हो सकता है ?**

**उत्तर** : यह मनुष्य-जन्म ईश्वरप्राप्ति के लिए ही है। इसी जन्म में भगवान

को पाना है, दूसरे जन्म की तो बात ही छोड़ो। अगर खाना दूसरे जन्म में खाने से चलेगा तो फिर ईश्वर को भी दूसरे जन्म में पायेंगे तो चलेगा । समझ गये ! भोजन तो इसी जन्म में जब भी भूख लगे करना ही पड़ता है, ऐसे ही ईश्वर को भी इसी जन्म में पाना है।

**प्रश्न : जगत में कैसे सुधार लाया जाय ?**

**उत्तर** : जगत को कोई प्रधानमंत्री, कोई मुख्यमंत्री, कोई डी.आई.जी., आई.जी. सुधार दे यह संभव नहीं है । हाँ, अपने हृदय को आप जितना ऊँचा उठाओगे, उतना ही जगत में ऊँचाइयाँ आयेंगी, सीधी बात है ! कानून के बल से अथवा गधा-मजदूरी से जगत सुधरनेवाला नहीं है । ईश्वर में आप जितना खोओगे, ईश्वर के प्रति आप जितना समर्पित होंगे, ईश्वर आपके द्वारा उतने ही बढ़िया कार्य करवायेगा । इससे ईश्वर भी मिलेगा और समाज की सेवा भी हो जायेगी।

अगर ईश्वर से विमुख होकर आप समाज को सुधारने में लगे तो यह समाज की सेवा नहीं है, अहंकार की सेवा है । इससे अपना भी बिगाड़ होगा और दूसरे का भी बिगाड़ होगा।

> *कानून के बल से अथवा गधा-मजदूरी से जगत सुधरनेवाला नहीं है । ईश्वर में आप जितना खोओगे, ईश्वर के प्रति आप जितना समर्पित होंगे, ईश्वर आपके द्वारा उतने ही बढ़िया कार्य करवायेगा । इससे ईश्वर भी मिलेगा और समाज की सेवा भी हो जायेगी ।*

**प्रश्न : बुराई क्यों आती है ?**

**उत्तर** : बुराई आती है सुख के लालच से और दुःख के भय से । झूठ-कपट क्यों करते हैं कि कहीं सजा न मिल जाय। चोरी या कायदे का भंग क्यों करते हैं, दारू क्यों पीते हैं - सुख के लालच से। तो सुख का लालच और दुःख का भय मानव-जाति के लिए बड़ा अभिशाप है, यही सारे दोषों को जन्म देता है । इसलिए बाह्य सुख का लालच छोड़कर मन में परमात्म-सुख का लालच डाल दो। फिर तो सुख का लालच गायब हो जायेगा, दुःख का भय भी गायब हो जायेगा और तुम कुकर्मरहित, बुराईरहित हो जाओगे।

**प्रश्न : रोज कितनी माला करनी चाहिए ?**

**उत्तर** : रोज रोटी कितनी खानी चाहिए ? पानी कितना पीना चाहिए ? जितना पानी पीना चाहिए उतनी माला करनी चाहिए। प्यास मिटाने के लिए पानी पीते हैं न ? ऐसे ही जब तक भगवद्रस न मिले, तृप्ति न मिले तब तक प्रीतिपूर्वक माला करनी चाहिए।

**प्रश्न : चालू व्यवहार में ब्रह्माकार वृत्ति कैसे हो ?**

**उत्तर** : यह ऊँची साधना है। एक तो सोचें कि सबमें भगवान है, सबमें ब्रह्म है। दूसरा सब ब्रह्म में है। तीसरा सब ब्रह्म है। इससे ब्रह्माकार वृत्ति पैदा होगी।

जैसे सबमें आकाश है, ऐसे ही सबमें वह चैतन्य भरपूर है अथवा तो सब उस चैतन्य के अंदर ही है। वास्तव में चैतन्य ही अंदर और बाहर सब बनकर बैठा है । जैसे रात्रि में सपना देखते हैं तो चैतन्य ही रेलगाड़ी बना है और यात्री भी वही बनकर बैठा है । स्टेशन पर पकौड़े बेचनेवाला भी वही बना है, उबलता तेल भी वही स्वप्नद्रष्टा बना है। बेसन के पकौड़े भी वही बन रहा है, तराजू भी वही बना है और फिर चटनी भी वही बना है और पकौड़े में डलनेवाला गुड़ भी वही एक चैतन्य बन गया है । स्वाद ले-लेकर भी वही खा रहा है तो स्वाद भी वही बन गया है और दूसरे यात्री के मुँह में पानी आ रहा है वह भी वही बन गया है तो वासना भी वही बन गया है। दूसरे से कहता है कि 'लो, आप भी खा लो।' तो उदारता भी उसीकी है। 'जैसे सपने में एक ही चैतन्य सब कुछ बन जाता है, ऐसे ही जाग्रत में भी यह परमात्म-चैतन्य देव ही सब कुछ बनकर दिख रहा है' - ऐसी भावना करो तो फटाफट ब्रह्माकार वृत्ति ! है न बढ़िया ! यह अपने-आपमें आना हो गया और वह तो अपना-आपा ही है। अब 'जय रामजी की' बोलना पड़ेगा । तो मौज है न ! आनंद है न ! संयमी-सदाचारी साधक ऐसी भावना कर वृत्ति को ब्रह्माकार करके ब्रह्ममय हो जाते हैं। ॐ आनंद... ॐ माधुर्य...

**वासुदेवः सर्वमिति स महात्मा सुदुर्लभः ।**

'सब कुछ वासुदेव ही है - इस प्रकार मुझको भजता है, वह महात्मा अत्यंत दुर्लभ है।'

**(श्रीमद्भगवद्गीता : ७.१९)**

ऐसे महात्मा बन जाओ लाला ! लालियाँ-देवियाँ !

# महान भगवद्‌भक्त प्रह्लाद

प्रह्लाद : "जिन भगवान की माया से यह सारा जगत मोहित है उनकी बड़ाई कहाँ तक की जाय ? मेरे विचार में तो नारायण ही परब्रह्म हैं, नारायण ही परम तत्त्व हैं, नारायण ही सबसे बड़े ध्यान करनेवाले और नारायण ही परम ध्यान हैं । वे ही जगत की गति हैं और वे ही अच्युत एवं भगवान शिव हैं ।"

*(गतांक से आगे)*

जब पुरोहितों ने देखा कि उन सभी बालकों की बुद्धि एकमात्र भगवान में स्थिर हो रही है, तब वे बहुत घबराये और प्रह्लाद के पास आकर कहने लगे कि "हे राजकुमार ! अब आप हम लोगों पर कृपा करें और अपने पिता के पास चलें, क्योंकि आपके यहाँ रहने से हमारे अन्य छात्र भी विष्णुभक्ति के पागलपन में पड़ रहे हैं ।" इतना कहकर पुरोहितों ने प्रह्लाद को साथ लेकर राजसभा के लिए प्रस्थान किया।

उधर शुक्राचार्य महाराज तीर्थयात्रा से लौटकर हिरण्यपुर में आ चुके थे। वे राजसभा में न जाकर सबसे पहले राजमहल की ओर चल दिये। गुरु के शुभागमन का समाचार सुन दैत्यराज हिरण्यकशिपु दौड़कर गये और राजद्वार पर जाकर उनको साष्टांग प्रणाम किया। तत्पश्चात् आचार्य को राजमहल में ले जाकर अर्घ्य-पादार्घ्य के द्वारा उनका यथोचित पूजन किया। शुक्राचार्यजी ने भी आशीर्वाद देकर कुशलक्षेम पूछा। दैत्यराज ने उन्हें प्रह्लाद की विष्णुभक्ति एवं स्वभाव के विषय में सब बता दिया और अंत में कहा कि "महाराज ! आज रात को मैंने बहुत ही विचित्र स्वप्न देखे हैं। मैंने देखा कि राजसभा में मेरे सामने ही वज्रपात हुआ, जिससे सारी सभा नष्ट-भ्रष्ट हो गयी । मैं शिकार खेलने गया तो मुझे जंगली हाथियों ने खदेड़ा, जिससे मुझे भागना पड़ा। सबसे बुरी बात मैंने यह देखी कि महारानी कयाधू बड़ी विकलता से विलाप कर रही है। यह तो स्वप्न की बातें हुईं, इसके अतिरिक्त आजकल शकुन भी अच्छे नहीं हो रहे हैं। इन सबका क्या कारण है और क्या फल है ? आपके अतिरिक्त यह सब मुझे और कौन बता सकता है ?"

शुक्राचार्यजी बोले : "हे वत्स ! तुमको जो स्वप्न दिखायी दिये हैं न तो वे ही मंगलकारी हैं और न ये भूमि एवं अंतरिक्ष के उत्पात ही तुम्हारे लिए शुभ हैं।

हे हिरण्यकशिपु ! जिस राजा को ऐसे स्वप्न दिखलायी देते हैं और जिस राजा के देश में ऐसे उत्पात एवं अपशकुन होते हैं, उस राजा का या तो देश छीना जाता है या वह स्वयं मारा जाता है । अतएव यह बात तुम सोच लो कि अब अति शीघ्र कोई बहुत भयानक विपत्ति आनेवाली है, जिससे तुम्हारा सर्वनाश हो जायेगा।"

इतना कहकर शुक्राचार्यजी ने अरिष्ट-शांति (विपत्ति-निवारण) का उपाय बतलाये बिना ही दैत्यराज को आशीर्वाद दे अपने आश्रम को जाना चाहा। दैत्यराज की दशा बुरी थी, वे उपाय न पाने से विकल थे, किंतु गुरुजी से कुछ कह भी नहीं सकते थे। अतएव भय एवं शोक से व्याकुल दैत्यराज ने उनको सादर साष्टांग प्रणाम कर विदा किया। इस समय दैत्यराज के चित्त पर अत्यंत विषाद छाया था। कुछ देर बाद वह राजसभा को गया, वहाँ पहुँचते ही उसने देखा

कि शोक एवं चिंतायुक्त गुरुपुत्र शण्ड और अमर्क प्रह्लाद को साथ लिये चले आ रहे हैं।

दैत्यराज एवं पुरोहितसहित राजकुमार एक साथ ही सभा में पहुँचे। प्रह्लादजी ने पिता के चरणों में साष्टांग प्रणाम किया। दैत्यराज ने उनको आशीर्वाद दे अपने आसन पर बैठने की आज्ञा दी। राजसभा ठसाठस भरी थी। हिरण्यकशिपु की राजसभा समस्त ऐश्वर्यों का मूर्तिमान रूप थी, परंतु दैत्यराज की उदासीनता से सारी-की-सारी सभा उदासीन-सी प्रतीत हो रही थी। भावी शोक की छाया मानों, सबके हृदय पर पड़ रही थी। सारे सभासद चुपचाप बैठे थे, दैत्यराज भी चुप थे। इसी बीच गुरुपुत्रों शण्ड और अमर्क ने पाठशाला में हुई घटना का दैत्यराज के आगे वर्णन कर दिया। दैत्यराज का चित्त पहले से ही भय और शोक से संतप्त हो रहा था, अतः जैसे ही उसने उनके मुख से प्रह्लाद की ये बातें सुनीं तो उसके शरीर में आग-सी लग गयी।

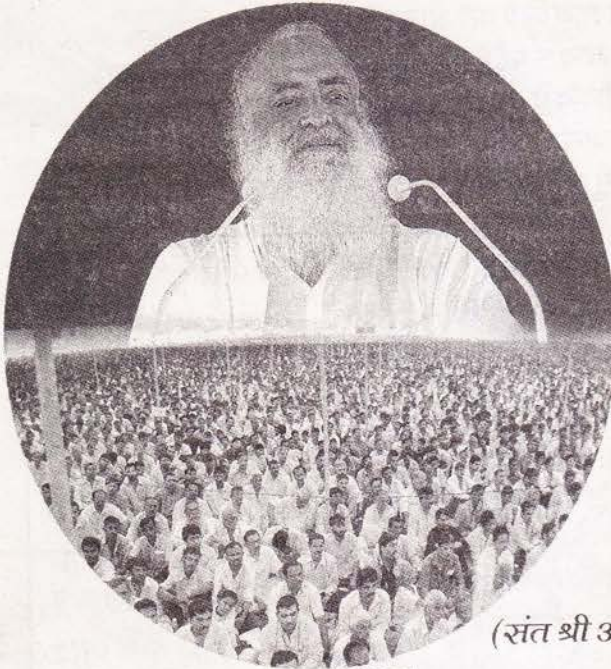
उसने क्रोधपूर्ण विकराल नेत्रों से प्रह्लाद की ओर देखा और कठोर वाणी में डाँटते हुए कहा :

''रे दुष्ट ! क्या अभी तक तेरी मूर्खता नहीं गयी ? सुनता है, तेरे गुरुवर क्या कह रहे हैं ? क्या सचमुच तू अब मेरे ही हाथों मरना चाहता है ? क्या तू अपनी दुष्टता छोड़कर मेरी आज्ञा का पालन नहीं करेगा ? मेरा यह अंतिम आदेश है कि तीनों लोकों का एकमात्र स्वामी मैं ही हूँ, इसलिए तू मुझको ही ईश्वर मान और मेरी ही पूजा कर, उस दुष्ट विष्णु का नाम छोड़ दे।''

दैत्यराज के वचन समाप्त होते ही राजपुरोहितों ने भी उसकी ही हाँ-में-हाँ मिला दी। पिता एवं पुरोहितों के वचन सुनकर परम भागवत प्रह्लादजी हँसते हुए कहने लगे :

''बड़े आश्चर्य की बात है कि वेद-वेदान्त के ज्ञाता विद्वान ब्राह्मण, जिनको सारा संसार आदर की दृष्टि से देखता और पूजता है, वे भी भगवान की माया से मोहित हो धृष्टता व अभिमान के साथ इस प्रकार की अनर्गल बातें कह रहे हैं। जिन भगवान की माया से यह सारा जगत मोहित है उनकी बड़ाई कहाँ तक की जाय ? मेरे विचार में तो नारायण ही परब्रह्म हैं, नारायण ही परम तत्त्व हैं, नारायण ही सबसे बड़े ध्यान करनेवाले और नारायण ही परम ध्यान हैं। वे ही जगत की गति हैं और वे ही अच्युत एवं भगवान शिव हैं। वे ही नारायण संसार के धाता-विधाता हैं और वे ही सनातन वासुदेव हैं। उन्हीं नारायण ने सर्व देवताओं में उत्तम ब्रह्मा और शिव इन दोनों देवों को उत्पन्न किया है और उन्हींकी आज्ञा से ये दोनों अपना कार्य करते हैं। उन्हीं भगवान विष्णु के धाम को विद्वान लोग सबसे परे देखते हैं (अर्थात् सर्वश्रेष्ठ मानते हैं)। परंतु आज उन सर्वोपनिषदों से प्रतिपादित नारायण को छोड़कर, ये ब्राह्मणों में उत्तम विद्वान भी राग, लोभ अथवा भयवश न जाने क्या कह रहे हैं और अपने चित्त को दूसरी ओर बहका रहे हैं ? जिन परब्रह्म भगवान श्रीकृष्ण का सनकादि योगिराज ध्यान करते हैं, जिनको ब्रह्मा, शिव, इन्द्र आदि देवतागण पूजते हैं और जो प्रभु सभी देवताओं की भी सदा रक्षा करते हैं, मैं उन्हीं परब्रह्म नारायण की लक्ष्मीजी के सहित पूजा करूँगा।''

(क्रमशः)

*हिरण्यकशिपु : ''रे दुष्ट ! मेरा यह अंतिम आदेश है कि तीनों लोकों का एकमात्र स्वामी मैं ही हूँ, इसलिए तू मुझको ही ईश्वर मान और मेरी ही पूजा कर, उस दुष्ट विष्णु का नाम छोड़ दे।''*

# सत्संग से सद्गुणों का विकास

*(संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग-प्रवचन से)*

सच्चे संत, सच्चे सद्गुरु वे हैं जो जन्म-मरण के चक्र और देहाध्यास में फँसे हुए जीव को ऊपर उठाने की व्यवस्था कर दें, शरीर और वाणी के दोषों को निकाल निर्दोषता का प्रसाद भर दें तथा मन के दोषों को निकाल उसमें निर्दोष नारायण के ज्ञान, ध्यान, प्रेम और माधुर्य का रस भर दें।

*मनुष्य रोटी का भूखा नहीं है, उसे प्रेम की जरूरत है, सांत्वना की जरूरत है, परमात्म-रस की जरूरत है।*

मनुष्य रोटी का भूखा नहीं है उसे प्रेम की जरूरत है, सांत्वना की जरूरत है, परमात्म-रस की जरूरत है। बड़े-बड़े धनाढ्य, बड़े-बड़े सत्तावान अपने जीवन से नीरसता मिटाने के लिए शराब-कबाब, दुराचार आदि की शरण लेते हैं। वे मनुष्य धनभागी हैं जो संत-महापुरुषों के सान्निध्य में सत्संग-श्रवण कर कुछ जीवनोपयोगी कुंजियाँ जान अपने जीवन को रसमय बना लेते हैं। इससे उनके जीवन में लौकिक उन्नति तो होती ही है, साथ-साथ आध्यात्मिक उन्नति भी होती है। वे देर-सवेर अपने साक्षीस्वरूप परब्रह्म-परमात्मा का साक्षात्कार कर लेते हैं, अपने 'सोऽहम्' स्वभाव में जग जाते हैं।

अपने निजस्वरूप, 'सोऽहम्' स्वभाव में स्वयं टिके हुए और दूसरों को टिकाने का सामर्थ्य रखनेवाले संत-महापुरुषों के सान्निध्य एवं सत्संग-श्रवण करने से साधक के जीवन से दुर्गुण दूर होने लगते हैं और उसमें ग्यारह प्रकार के सद्गुण विकसित होने लगते हैं :

१. सत्संग-श्रवण के बाद काम, क्रोध, लोभ, मोहादि षड्रिपु, हिंसा, शोक, भय, परहित में अरुचि, व्यर्थ चिंतन, व्यर्थ भाषण आदि दुर्गुण कम होने लगते हैं।

२. संत-सान्निध्य में आने से आपका शारीरिक, मानसिक और साहित्यिक कुसंग कम होता है।

३. संत-शरण में आने से पहले विषय-विकारों में जितनी आसक्ति थी उतनी अब नहीं रहती, वे फीके लगने लगते हैं।

४. राग-द्वेष पहले की अपेक्षा कम होता है, जरा-जरा सी बात पर आप पहले जैसे दुःखी नहीं होते।

५. सत्संग-श्रवण से पहले हानि-लाभ की जितनी चोट लगती थी, अब उतनी नहीं लगती। आपमें समता आने लगती है।

६. संतों के पास आने से आपका मन, बुद्धि और इन्द्रियाँ सांसारिक भोगों से हटकर

भगवान में लग जाते हैं।

७. आत्मस्वरूप में विश्रांति पाये हुए संत-महापुरुषों के सत्संग से आपकी जप-ध्यान, पूजा-पाठ, स्मरण-कीर्तन में रुचि पहले की अपेक्षा बढ़ती है।

८. आपके जीवन में निर्भयता, सरलता, दया, क्षमा, परदुःखकातरता आदि दैवी संपत्ति के सद्गुण विकसित होने लगते हैं।

९. आपका आचरण संतों और सत्शास्त्रों के अनुकूल होने लगता है।

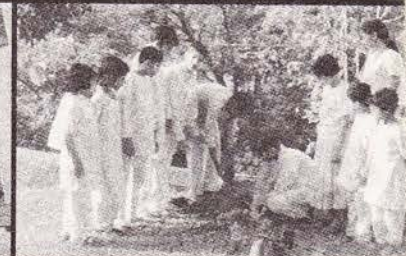
१०. संत-महापुरुष के संपर्क में आने के बाद आपको अपने इष्ट या सद्गुरु की स्मृति अच्छी लगने लगती है।

११. आपमें **'सबका मंगल, सबका भला'** यह भाव विकसित होता है। परोपकार, सेवा व सत्कर्म में रुचि पैदा होती है।

यदि आपके जीवन में दुर्गुण पहले जितने थे उतने ही हैं तो आपने सत्संग का लाभ नहीं उठाया। अगर वे पहले की अपेक्षा कम हुए हैं तो आपने संत के संतत्व का, सत्संग-श्रवण का लाभ उठाया है। सत्संग, संत-सान्निध्य एवं सद्गुरु-शरण की बड़ी भारी महिमा है। अगर आपको सच्चे गुरु, सच्चे संत मिल जाते हैं और आपकी श्रद्धा दृढ़ है तो आपके जीवन में कुछ-न-कुछ उन्नति, कुछ-न-कुछ लाभ अवश्य होने चाहिए।

अगर ये लाभ नहीं होते हैं तो आपमें गुरु के प्रति श्रद्धा की कमी है या फिर गुरुरूपी बिजली घर (पावर हाउस) में शक्ति (पावर) नहीं है। अगर गुरु में शक्ति नहीं है तो गुरु बदल दो, कोई सच्चा गुरु कर लो। परंतु आप गुरु तो बदल दो पर अपना मन नहीं बदलो, अपने विचार नहीं बदलो, कुकर्म नहीं छोड़ो तो सच्चे गुरु भी क्या करेंगे ? तो आपको अपने में जो कमियाँ दिखती हों उन्हें दूर करो।

सच्चे गुरु तो ब्रह्मानंद के अधिष्ठाता (आश्रयरूप), परम सुख के दाता होते हैं - **'ब्रह्मानन्दं परम सुखदं केवलं ज्ञानमूर्तिं...'** उनकी शरण में जाने से अवश्य ही लाभ होता है। आप बस, अपना श्रद्धाभाव दृढ़ बनाये रखें और तुच्छ वासनाओं से अपना पिंड छुड़ायें। सच्ची शरणागति आपको संत के संतत्व का परिचय दे ही देगी, इसमें जरा भी संदेह नहीं है।

*सत्संग से आपके जीवन में निर्भयता, सरलता, दया, क्षमा, परदुःखकातरता आदि दैवी संपत्ति के सद्गुण विकसित होने लगते हैं तथा परोपकार, सेवा व सत्कर्म में रुचि पैदा होती है।*

# क्षमा हि परमं बलम्

(गतांक के 'नीति-ज्ञान' का शेष)

महात्मा विदुर राजा धृतराष्ट्र से बोले : "राजन् ! क्षमाशील पुरुषों में एक ही दोष का आरोप होता है, दूसरे की तो संभावना ही नहीं है। वह दोष यह है कि क्षमाशील पुरुष को लोग असमर्थ समझ लेते हैं। किंतु क्षमाशील पुरुष का वह दोष नहीं मानना चाहिए क्योंकि **क्षमा हि परमं बलम्।** क्षमा बहुत बड़ा बल है।

**क्षमा गुणो ह्यशक्तानां**
**शक्तानां भूषणं क्षमा।**

क्षमा असमर्थ मनुष्यों का गुण तथा समर्थों का भूषण है।"

## दृष्टांत कथा

एक बार समर्थ रामदासजी अपने शिष्यों के साथ छत्रपति शिवाजी से मिलने जा रहे थे। रास्ते में जब वे एक गन्ने के खेत के पास विश्राम कर रहे थे, तभी उस खेत में चोरी हो गयी और जाते समय चोरों ने चूसे हुए गन्ने के कुछ छिलके रामदासजी के पीछे डाल दिये। जब उस खेत के रक्षक को चोरी की सूचना मिली तो वह तुरंत वहाँ आया और आजीविका की अत्यधिक चिंता से ग्रस्त उस व्यक्ति ने विवेकहीन होकर अपनी छोटी मति से निर्णय किया कि 'जरूर इन बाबाजी और इनके शिष्यों ने ही गन्ने चुराकर खाये हैं।' उस समय समर्थ रामदासजी ध्यानमग्न थे, फिर भी उसने जोर-जोर से गालियाँ देना शुरू कर दिया। शिष्यों ने उसे शांत किया परंतु तब तक वह बहुत कुछ अनर्गल बोल चुका था। रामदासजी का ध्यान भंग हुआ फिर भी मानवीय संवेदना के भंडार व समता की मूर्ति समर्थ रामदासजी ने उसकी अत्यधिक दरिद्रता व मानसिक उद्विग्नता को देख उसे कुछ भी न कहा और वहाँ से चल दिये।

समर्थ रामदासजी के छत्रपति शिवाजी के पास पहुँचने से पहले ही शिवाजी के गुप्तचरों ने इस घटना की खबर उन्हें दे दी थी। शिवाजी ने तुरंत खेत के रक्षक को बुलवाकर अपने गुरुदेव समर्थ रामदासजी के सामने खडा कर दिया।

शिवाजी रामदासजी से बोले : "गुरुदेव ! इसने अविचारपूर्वक आपका अपमान कर बहुत बड़ा अपराध किया है। अपराध की गंभीरता को ध्यान में रखते हुए मैं इसे सजा देता हूँ कि..."

"शिवा ! इसका निर्णय मुझे करने दो।" शिवाजी को रोकते हुए रामदासजी बोले।

शांत भाव से पूरी सभा पर एक दृष्टि डालकर उन्होंने अपना न्याय प्रस्तुत किया कि "शिवा ! आज से यह खेत इसको इनाम में दे देना और जब तक यह जीये तब तक इसकी सारी जमीन का कर भी माफ कर देना।"

क्षमासिंधु, करुणासागर समर्थ रामदासजी का यह न्याय सुनकर शिवाजी महाराज एवं सभी उपस्थित लोग हैरान रह गये। कैसी है महापुरुषों की क्षमाशीलता एवं मानवीय संवेदना ! ऐसे क्षमामूर्ति समर्थ रामदासजी ने ही भारतीय संस्कृति को क्षीण करनेवाले विधर्मियों से लोहा लेने के लिए लौहपुरुष शिवा और भारत की प्रजा को सिंह समान बलवान तथा शत्रुदमन के लिए साहसी बनने की प्रेरणा दी।

*जमीन पर पैर रखने से पूर्व धरती माता को हाथ द्वारा स्पर्श कर प्रणाम करें और जो स्वर (नथुना) चल रहा हो उस ओर का पैर पहले धरती पर रखें। इससे उस दिन प्रत्येक कार्य में सफलता पाने में मदद मिलती है।*

# सुबह की चाबी शाम का ताला

जब हम गहरी नींद में होते हैं तब हमारा चित्त निर्विकल्प, शांत अवस्था में होता है। प्रातः उठने के बाद भी कुछ क्षणों तक चित्त की इस शांत अवस्था का हम सभी अनुभव करते हैं। परंतु इसकी महत्ता का पता न होने से अधिकांश लोग बिस्तर से उठकर तुरंत दैनिक क्रियाकलापों में लग जाते हैं, घर के लोगों से बातें करने लगते हैं। जो लोग अपने जीवन में उन्नति चाहते हैं वे प्रातः नींद से जगने पर तुरंत आँखें न खोलें बल्कि उसी शांत अवस्था में रहें। फिर चित्त में संकल्प-विकल्प उठने लगें तब चिंतन करें कि 'परमात्म-शांति, परमात्म-आनंद, परमात्म-सामर्थ्य, भगवत्कृपा, गुरुकृपा मेरे मन-बुद्धि को पुष्ट कर रहे हैं। कल की अपेक्षा आज मैं अधिक स्वस्थ, साहसी, उद्यमी एवं धर्मात्मा बनूँगा। उद्यम, साहस, धैर्य आदि धर्म के गुणों और प्रभु की प्रीति से मैं पूर्ण हो रहा हूँ। ॐ शांति... ॐ आनंद...'

दृढ़ पुरुषार्थ द्वारा सफलता पाने का संकल्प करें, इष्ट या सद्गुरु से प्रार्थना करें। कोई महत्त्वपूर्ण निर्णय लेना हो तो इस समय लेना चाहिए। इस समय मति शांत व सर्वाधिक सक्षम होती है।

## सफलता की गुरुकुंजी

जो लोग बार-बार विफल होते रहते हैं, उन्हें सफलता की कुंजी बताते हुए पूज्य बापूजी कहते हैं : ''हे मित्र! बार-बार असफल होने पर भी तू निराश मत हो। अपनी असफलताओं को याद करके हारे हुए जुआरी की तरह बार-बार गिरो मत। प्रातः निद्रा से जगने पर बिस्तर पर ही बैठे रहो और दृढ़ भावना करो :

'मैं अमर आत्मा हूँ। मेरा जीवन प्रकृति के थपेड़े खाकर पशुओं की तरह नष्ट करने के लिए नहीं है। मैं अवश्य पुरुषार्थ करूँगा, आगे बढूँगा। हरि ॐ... ॐ... ॐ... मेरे भीतर परब्रह्म परमात्मा का अनुपम बल है। हरि ॐ... ॐ... ॐ...'

सुबह में इस प्रकार का प्रयोग करके तुम चमत्कारिक लाभ प्राप्त कर सकते हो। सर्वनियन्ता, सर्वेश्वर को कभी प्यार करो... कभी प्रार्थना करो... कभी भाव से, विह्वलता से आर्त्तनाद करो। वे अंतर्यामी परमात्मा हमें अवश्य मार्गदर्शन देते हैं, बल-बुद्धि बढ़ाते हैं। ईश्वर का असीम बल तुम्हारे साथ है। निराश मत हो भैया! हताश मत हो। बार-बार फिसलने पर भी सफल होने की आशा और उत्साह मत छोड़ो।

शाबाश वीर...! शाबाश...! हिम्मत करो, हिम्मत करो।''

सफलताप्राप्ति का संकल्प करने के बाद अपने करतल (दोनों हथेलियों) के दर्शन करें। फिर शरीर को खूब खींचिये। इससे जीवनशक्ति अंग-अंग में व्याप्त हो जाती है और शरीर में खूब स्फूर्ति का अनुभव होता है, स्वास्थ्य बढ़ता है। मनुष्यों की तुलना में कुत्ता, बिल्ली आदि प्राणी अधिक स्वस्थ रहते हैं, इसका राज भी यही प्रयोग है। दिन के अन्य समय में थकान, आलस्य का अनुभव होने पर उन्हें दूर करने हेतु भी इसे कर सकते हैं।

जमीन पर पैर रखने से पूर्व धरती माता को हाथ द्वारा स्पर्श कर प्रणाम करें और जो स्वर (नथुना) चल रहा हो उस ओर का पैर पहले धरती पर रखें। इससे उस दिन प्रत्येक कार्य में सफलता पाने में मदद मिलती है।

उपरोक्त प्रकार का परमात्मचिंतन, संकल्प व प्रार्थना रात्रि को सोते समय भी करनी चाहिए। इस प्रकार आपके दिन का आरंभ व अंत मंगलमय होगा तो मध्य भी मंगलमय होगा, फलतः जीवन उन्नति की ओर अग्रसर होगा। परमात्मप्राप्ति के रास्ते चलना ही वास्तविक उन्नति है, बाकी सब सपना है।

*(संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग-प्रवचन से)*

आज १५ अगस्त के दिन देश आजाद हुआ था तो आज सैर-सपाटे, 'हा-हा, ही-ही' में ही खुशियाँ मनाकर अपने को धोखे में नहीं डालना है। इस आजादी के पीछे देशभक्तों ने कितनी कुर्बानियाँ दी हैं। हम भगवान को धन्यवाद दें और प्रार्थना करें कि 'हम कदम-से-कदम मिलाकर चलें, विचार-से-विचार मिलाकर रहें और अपनी आत्मशक्ति को, श्रद्धाशक्ति को, कर्मशक्ति को विकसित करें।' तब तो यह आजादी बरकरार रहेगी, बाकी आजादी के उत्सव मना लिये और फूट डालनेवाले लोग हमें फिर से आपसी फूट का शिकार बनाकर हमारी आजादी छीन लें, यह ठीक नहीं। इस बात की सावधानी रखनी चाहिए। आज का दिन प्रार्थना का है, सावधानी का है, संयम और सदाचार, साहस और सद्विचार तथा सामर्थ्य बढ़ाने का संकल्प करने का है।

एक आजादी है सामाजिक ढंग की और दूसरी है जीवात्मा को परमात्मप्राप्ति की। आप राजनैतिक और आत्मिक - दोनों आजादियाँ प्राप्त करने का उद्देश्य बना लें। इसके लिए शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक बल बढ़ाने हेतु शरीर स्वस्थ रहे, मन प्रसन्न रहे और बुद्धि में बुद्धिदाता के ज्ञान-ध्यान का प्रकाश हो जाय, यह अत्यंत आवश्यक है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए स्वास्थ्य के नियम जान लें। अस्वस्थता अस्वाभाविक है, स्वास्थ्य स्वाभाविक है। अशांति अस्वाभाविक है, शांति और आनंद स्वाभाविक हैं। अज्ञान अस्वाभाविक है, ज्ञान स्वाभाविक है। तो जो स्वाभाविक है उसको पा लो और जो अस्वाभाविक है उसका रास्ता छोड़ दो। जैसे आवश्यक चीज स्वाभाविक मिल जाती है। श्वास अत्यंत आवश्यक हैं, स्वाभाविक मिल जाते हैं। पानी अत्यंत आवश्यक है, स्वाभाविक मिल जाता है। ऐसे ही अन्तरात्मा का सुख अत्यंत आवश्यक है, छोटी-मोटी वासना और बेवकूफी छोड़ो तो स्वाभाविक मिल जायेगा।

असाधन किया है इसीलिए साधन करने की जरूरत पड़ती है। बुरी आदतें हैं इसीलिए अच्छी आदतें डालने की जरूरत पड़ती है। बुरी आदतें छूट जायें तो फिर अच्छी आदत का भी आग्रह नहीं।

**यज्ञो दानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम्।**

**(श्रीमद्भगवद्गीता : १८.५)**

'यज्ञ, दान और तप - ये तीनों ही कर्म बुद्धिमान पुरुषों को पवित्र करनेवाले हैं।'

यज्ञ, दान, तप करना चाहिए, इससे बुद्धि पवित्र होती है परंतु तब तक करना चाहिए जब तक मंजिल न मिल जाय। जैसे जब तक खोयी हुई चीज नहीं मिलती तब तक खोज चालू रखते हैं, जब तक किनारा नहीं मिलता तब तक नाव नहीं छोड़ते, ऐसे ही जब तक आत्मा का

*आप आजादी की खुशियाँ मनाना चाहो तो भले मना लेना, परंतु खुशियाँ मनाने के साथ वे शाश्वत रहें ऐसी नजर रखना। केवल ऐहिक आजादी पर्याप्त नहीं है। भोग और मोक्ष अर्थात् ऐहिक आजादी और चौरासी लाख जन्मों के गर्भवास के कष्ट से आजादी, मुक्ति पा लें।*

# आजादी पा लो

साक्षात्कार न हो तब तक यज्ञ, दान, तप आदि शुभ कर्म न छोड़ें, करते रहें और उन शुभ कर्मों के फल की आकांक्षा भी न करें।

तुच्छ मति के, छिछले मन के लोग जो भी सत्कर्म करते हैं उसके फल की इच्छा रखते हैं : 'मैं दान करता हूँ, मेरा नाम हो जाय... मैं यज्ञ करता हूँ, मुझे यह (ऐहिक वस्तु) मिल जाय - वह मिल जाय...' यह छिछले मन का संकल्प होता है कि 'छोटा-सा कुछ कर्म करें और फल मिल जाय।'

जो शुभ कर्म तो तत्परता से करता है किंतु नश्वर की इच्छा नहीं रखता, शाश्वत को चाहता है उसका अंतःकरण शुद्ध हो जाता है और उसे परमात्मा की प्राप्ति होती है। जो कर्म करके फल की इच्छा रखता है, उसको छिछले फल मिलते हैं, फिर नष्ट हो जाते हैं। इसलिए यज्ञ, दान और तप ईश्वरप्रीत्यर्थ, ईश्वरप्राप्त्यर्थ करें और उनके फल की आकांक्षा न रखें। इससे बुद्धि शुद्ध होगी, अंतःकरण पवित्र होगा और परमात्म-ज्ञान में गति होगी।

कर्म भले आधिभौतिक हों, परंतु उन्हें ईश्वरप्रीत्यर्थ करने से मनुष्य आधिदैविक और आध्यात्मिक फल पाता है, इसे 'धर्म' कहा जाता है। कर्म तो आधिदैविक करें, आध्यात्मिक करें और फल आधिभौतिक पायें, इसे 'धर्म' नहीं कहा जाता। जैसे - तुलसी विष्णुप्रिया है, इसके पत्ते आधिभौतिक हैं। इन्हें अगर बीमारी मिटाने के भाव से खायें तो धर्म नहीं होगा, आधिभौतिक का आधिभौतिक ही फायदा होगा। अगर तुलसी को प्रणाम करें, उसकी परिक्रमा करें, फिर उसके पत्ते भगवत्प्रसाद समझकर खायें तो धर्म भी होगा और बीमारी भी मिटेगी। गंगाजल को पानी मानकर पीयें तो धर्म नहीं होगा परंतु उसे भगवत्प्रसाद समझकर लें तो धर्म भी होगा और प्यास भी मिटेगी।

हिन्दू धर्म की यह विशेषता है कि इसके अनुसार आपकी नजर बदल जाती है तो भोजन करना भी यज्ञ हो जाता है। पेड़ों को पानी देना, भूखे को रोटी देना, हारे हुए को हिम्मत देना भी यज्ञ है। अशांत को शांति देना, निगुरे को सगुरा बनाना, अभक्त को भक्ति की तरफ ले जाना भी यज्ञ है और अपनी जो भी सूझबूझ है उसे परहित के लिए खर्चना यह यज्ञ, दान और तप है।

...तो स्वतंत्रता दिवस पर यही संदेश है कि 'आप आजादी की खुशियाँ मनाना चाहो तो भले मना लेना, परंतु खुशियाँ मनाने के साथ वे शाश्वत रहें ऐसी नजर रखना। देश को तोड़नेवाले तत्त्वों और अपने को गिरानेवाले विकारों से बचना। ईश्वर-स्मरण व साधन-भजन इन्हींकी ओर लगना। भोग और मोक्ष अर्थात् ऐहिक आजादी और चौरासी लाख जन्मों के गर्भवास के कष्ट से आजादी, मुक्ति पा लें। केवल ऐहिक आजादी पर्याप्त नहीं है। चौरासी लाख जन्मों के कष्टों से भी आजादी पाना यह बुद्धिमान सज्जनों का लक्ष्य होता है।'

# अपनी महिमा को पहचानें

*हे मानव!*

आप वीर बनें। पुरुषार्थी होकर जीयें। अपने आत्मस्वरूप को पहचानें। अपने उज्ज्वल भविष्य को निहारें। आप तुच्छ नहीं महान हैं। अपने आत्मबल और पौरुष से आप समस्त अभावों और दुर्बलताओं को उखाड़ फेंकिये। किसीके सामने हाथ फैलाकर कुछ न माँगिये।

वेद भगवान कहते हैं : **उत्क्रमातः पुरुष माव पत्था मृत्योः पड्वीशमवमुञ्चमानः।**

'हे पुरुष ! अपनी वर्तमान अवस्था से ऊपर उठ, नीचे मत गिर। यदि मृत्यु भी तेरे मार्ग में आये तो उसकी बेड़ियों को भी काट डाल।'

हाँ-हाँ, वीर बहादुरो ! बढ़े चलो।

**प्रेता जयता नर।**

'आगे बढ़ो और विजय प्राप्त करो।'

**(ऋग्वेद : १०.१०३.१३)**

आप अत्यंत शक्तिशाली हैं। आपके बल का पारावार नहीं है। जिन ईश्वरीय साधनों को लेकर आप पृथ्वीतल पर अवतीर्ण हुए हैं, वे अचूक ब्रह्मास्त्र हैं। चरित्रबल, आत्मबल, शील, संयम, मनोविजय आदि दैवी साधनों की शक्ति अनेक इन्द्रों के वज्रों से भी अधिक है।

सफलता और प्रसन्नता पर आपका जन्मजात अधिकार है। उठिये, अपने को, अपने दिव्य साधनों को भलीभाँति पहचानिये। आत्मसुधार व आत्मविकास के कार्य में लग जाइये। बुद्धिपूर्वक, पूर्ण मनोयोग से अपने कर्तव्य-पथ पर डट जाइये। फिर देखें, कैसे वह उद्देश्य सिद्ध नहीं होता जिसकी पूर्ति आप सच्चे मन से चाहते हैं। आप वह कल्पवृक्ष हैं, जो इच्छाओं की पूर्ति हेतु सत्ता देता है। आप वह दिव्य पारस हैं, जो जड़ शरीर को चलता-फिरता-बोलता कर देता है। सचमुच, आप सफलता की साक्षात् प्रतिमा हैं, आपमें असीम शक्तियाँ समायी हैं। खोजिये अपने-आपको, अपनी महिमा को पहचानिये... शाबाश वीर ! शाबाश !! हिम्मत करो, आगे बढ़ो और जागो अपने-आपमें ! ॐ शक्ति... ॐ आनंद...

# युवाधन की सुरक्षा

## सुरक्षा का स्नेह-सूत्र

*(संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग-प्रवचन से)*

रक्षाबंधन अर्थात् शुद्ध प्रेम का बंधन... पराक्रम और प्रेम के समन्वय, साहस और संयम के आपसी सहयोग एवं ऋषि-पूजन का दिवस... भाई का बहन के प्रति व साधक का सद्गुरु के प्रति स्नेह प्रकट करने तथा सद्गुरु का साधक के प्रति सुरक्षा-संकल्प करने का दिवस। यह महोत्सव आत्मिक जागृति लाने, शुभ संकल्प, व्रत और नियम लेने तथा स्वाध्याय व आत्मिक शुद्धि के लिए अनुष्ठान करने का दिवस है।

पर्व-त्यौहारों में किये गये शुभ कर्म विशेष आनंददायी, फलदायी व सुख-शांतिदायी होते हैं। आप नवीन कर्म ऐसे करो कि आपका पतन न हो। विकारी सुख जीव को शांति नहीं दे सकता। इसलिए आप इस दिन मन-ही-मन अपने इष्टदेव, गुरुदेव को राखी बाँधना और प्रार्थना करना कि 'हे इष्टदेव ! हे गुरुदेव ! हम सांसारिक विकारों से सुरक्षित रहें, चिंताओं से बचे रहें।' बाह्य पूजा की अपेक्षा मानसिक पूजा अंतरंग होने से विशेष लाभदायी होती है।

**राखी कितनी कीमती है इसका महत्त्व नहीं है। बाँधनेवाले का भाव और बँधवानेवाले की दृढ़ता जितनी अधिक है उतना ही अधिक फल होता है।**

रक्षाबंधन के दिन स्नान के समय यज्ञ की राख अथवा गोधूलि और गौ-गोबर एवं जौ-तिल आदि का उबटन शरीर पर लगायें। कैसे भी चर्मरोग क्यों न हों, ये पदार्थ सबको मिटा देंगे, शारीरिक शुद्धि हो जायेगी।

रक्षाबंधन का महापर्व यह सत्प्रेरणा देता है कि आप अपने दाहिने हाथ पर बहन या किसी हितैषी से सुरक्षा के भाव से भरी राखी बँधवा लेना और ऐसी भावना करना कि 'मेरी विकारों से रक्षा हो, मेरी भक्ति बढ़े व भगवत्प्राप्ति की सन्मति मुझे प्राप्त हो।'

साथ ही दृढ़ संकल्प करें कि 'मुझे इसी जन्म में समता के सुख को पाना है। संसार नश्वर, संसार के भोग नश्वर, संसार के सुख-दुःख नश्वर... मैं नश्वर पदार्थों को पाने की इच्छा क्यों करूँ ? मैं जरा-जरा बात में सांसारिक ऐश्वर्यों से आकर्षित क्यों होऊँ, जरा-जरा बात में दुःखी क्यों होऊँ, मैं तो दुःखहारी श्रीहरि के रस को पाऊँगा।'

इस दिन बहन भाई के मस्तक पर तिलक-अक्षत लगाते समय संकल्प करे कि 'मेरे भाई का मन अक्षय ज्ञान में, अक्षय शांति में, अक्षय आनंद में प्रवेश पाये। मेरे भाई को अक्षय सुख मिले, उसे अक्षय उपलब्धि हो। वर्षभर का प्रत्येक दिवस मेरे भाई के लिए सुमधुर हो। उसे प्रत्येक कार्य में सफलता मिले।

मेरा भाई त्रिलोचन बने अर्थात् दो नेत्रों से जगत को देखकर साधारण जीव की तरह आयुष्य नष्ट न करे, अपितु परमात्मज्ञान-संपन्न तीसरा नेत्र खोले।' भाई बहन के शील, स्वास्थ्य और मनोभावों की रक्षा करने का संकल्प करे।

कैसी दिव्य है भारतीय संस्कृति ! पड़ोस के भाई या बहन के प्रति मन में थोड़ा-सा विकारी भाव उत्पन्न हुआ तो यह ऋषि-परंपरा से चला आया, ऋषियों की प्रसादी ले आया, रक्षा के संकल्प से संपन्न नन्हा-सा, पतला-सा, दिव्य भावना से भरा राखी का धागा बहन ने भाई को बाँधा (रक्षाबंधन) और भाव अच्छे हो गये।

**नजरें बदलीं तो नजारे बदले।**
**किश्ती ने बदला रुख तो किनारे बदले ॥**

राखी कितनी कीमती है इसका महत्त्व नहीं है। बाँधनेवाले का भाव और बँधवानेवाले की दृढ़ता जितनी अधिक है उतना ही अधिक फल होता है।

आप अगर ईमानदारी से इस सुरक्षा के धागे का फायदा उठाते हैं तो आज का युवान जो पड़ोस की बहन को बहन कहने की योग्यता खो बैठा है, युवती पड़ोस के भाई को भाई कहने की योग्यता खो बैठी है वह योग्यता फिर से विकसित हो सकती है। इससे संयम बढ़ेगा, ब्रह्मचर्य एवं युवाधन की रक्षा होगी।

आपके अंदर ब्रह्मचर्य, स्वास्थ्य और देश की रक्षा करने का ऋषि-ज्ञान नहीं है तो दूसरे लोग आपको क्या ऊपर उठायेंगे ? कोई भी आपको ऊपर नहीं उठायेगा; ऊपर तो आपको आपका आत्मा उठायेगा, आपकी संस्कृति - आपका ज्ञान उठायेगा। इसलिए आप अपनी दिव्य संस्कृति की प्रसादी को, ऋषियों के ज्ञान को जीवन में लायें और जीवन को उन्नत बनायें।

## बाँध ले राखी परम ज्ञान की

रक्षक बन जा हृदयकोष का
सद्‌गुरु नाम समाता चल।
बाँध ले राखी परम ज्ञान की
ध्यान में गोता लगाता चल ॥

सुख दुःख जन्म कर्म ये बंधन
सब जीवन की बहती धारा।
है अचल अनादि अनामय तू
गुरुज्ञान की ज्योति जगाता चल ॥

कर एहसास अलख का हरदम
हर दिल में है दिलबर प्यारा।
सर्व में समा रहा वह साहिब
प्रभुप्रेम में दिल डुबाता चल ॥

जीवभाव मिथ्या माया सब
रैना के हैं सपने सारे ।
जाग ले 'साक्षी' मोहनिशा से
गुरुभक्ति का रंग चढ़ाता चल ॥

पावन कर ले तन मन जीवन
डूब फकीरी मस्ती में।
तज दे अहंभाव की हस्ती
गुरुचरणों में शीश झुकाता चल ॥

जोड़ दे नाता निर्बंध से
मिट जाये भय भवबंधन।
प्रभु रक्षक सद्‌गुरु रूप में
हरि से नेह लगाता चल ॥

*- जानकी ए. चंदनानी, अमदावाद।*

## बसा है घट-घट के घूँघट में...

जन्म कर्म बंधन से न्यारा
वह छैल-छबीला बनवारी।
बसा है घट-घट के घूँघट में
नंदनंदन मुकुंद रसिक रसिया ॥

पलक-पलक में झलक है न्यारी
कण-कण में छवि श्यामल की।
बसा है उरअंतर चितवन में
वही माधव गोविंद है छलिया ॥

इन्द्रियाँ बनी हैं गोप-गुवाला
मन मथुरा गोकुल वृंदावन।
हृदयकुंज में रास रचाये
वही नटवर नागर मनमोहनिया ॥

भ्रात सखा हरि परम सनेही
वही दीनबंधु करुणासागर।
विश्वनियंता घट-घट वासी
वही गिरधर केशव मनबसिया ॥

बंसी बजैया बाँके बिहारी
मीरा का वही गिरधारी।
मुरलीमनोहर पीताम्बरधारी
राधा का वही प्राणपियारा ॥

श्रुति वेद ब्रह्मांडविनायक
शंख चक्र सुदर्शनधारी।
गीता ज्ञान ज्ञेय अधिनायक
जड़ चेतन में वही व्याप्त ॥

अनंत अनामय प्रभु अविनाशी
भक्तवत्सल निज आनंदमय।
'साक्षी' नूरे नजर में व्यापक
वही सर्वेश्वर वही साँवरिया ॥

*- जानकी ए. चंदनानी, अमदावाद।*

जीव को संसार का आकर्षण खींच लेता है, उसे उस आकर्षण से हटाकर अपनी ओर आकर्षित करने के लिए जो तत्त्व साकार रूप में प्रकट हुआ उस तत्त्व का नाम है 'श्रीकृष्ण'।

जिन्होंने अत्यंत गूढ़ और सूक्ष्म तत्त्व का ज्ञान जनसाधारण तक पहुँचाने का प्रयास किया और जनसाधारण को अपनी अठखेलियों से, अपने प्रेम और उत्साह से आकर्षित कर लिया ऐसे तत्त्वज्ञान के प्रचारक, समता के प्रतीक भगवान श्रीकृष्ण का जन्म रात को बारह बजे ही नहीं होता, जब तुम करवाना चाहो तब हो सकता है, जब तुम मनाना चाहो तब मना सकते हो क्योंकि वह ब्रह्म-परमात्मा कभी गया ही नहीं। उसका कभी जन्म नहीं हुआ, कभी मौत नहीं हुई। जब तुम भावना से मनाओ तब उसका जन्म हो जाता है।

श्रीकृष्ण का अवतार अलौकिक, श्रीकृष्ण की संदेश देने की तरकीब अलौकिक, श्रीकृष्ण का नाचना, बोलना, देखना सब अलौकिक और श्रीकृष्ण का अवतार लेने का समय भी अलौकिक!

माँ-बाप को हथकड़ियाँ पड़ी हैं, वे जेल में हैं, ऐसे में अमावस्या की रात को श्रीकृष्ण का जन्म हो रहा है! चारों तरफ दुःख के बादल मँडरा रहे हैं, परेशानियाँ-ही-परेशानियाँ हैं। उन परेशानियों के बीच मुस्कराते हुए अवतरित होकर श्रीकृष्ण दुनिया को दिखा रहे हैं कि चारों तरफ परेशानियाँ होते हुए भी तुम ऐसे ज्ञानस्वरूप चैतन्य आत्मा हो जिस पर परेशानियों का असर नहीं हो सकता।

यमुना में बाढ़ आयी हुई है, वसुदेवजी घबरा रहे हैं, उन्हें श्रीकृष्ण को उस पार ले जाना है परंतु श्रीकृष्ण मुस्करा रहे हैं... कथा कहती है कि श्रीकृष्ण ने अपने पैर से यमुना के पानी को छुआ तो पानी का स्तर कम हो गया।

...तो जिनको अपनी महिमा का पता है, जिन्होंने अपने-आपका घात नहीं किया है, जो अपने को देह नहीं मानते हैं ऐसों के संकल्प में अनुपम सामर्थ्य होता है - यह संदेश जन्मते ही दिया है श्रीकृष्ण ने।

कंस के आमंत्रण पर श्रीकृष्ण मथुरा गये। राजमहल में अतिथि-निवास की सुंदर व्यवस्था थी परंतु श्रीकृष्ण ने कहा : ''हम तो ठहरे गाय चरानेवाले ग्वाले, हमें जंगल में या किसी बगीचे के टुकड़े में निवास दे दो।'' महल में निवास करने पर किसीसे खुलकर बात नहीं हो सकती,

*श्रीकृष्ण की बाँसुरी आज भी हमें संदेश देती है कि तुम अमृतस्वरूप हो, आनंदस्वरूप हो, प्रेमस्वरूप हो, सुख के दरिया हो। यही भगवान श्रीकृष्ण का, संतों का शुभ संदेश, शुभ संकल्प है। उनकी कृपा को भीतर भरते जाओ।*

# कृष्ण

*वह अठखेलियाँ करता हुआ ब्रह्म साकार रूप में प्रकट होकर भक्तों को संदेश देता है कि 'संसार की परिस्थितियों में और संसारी सुख में अपने को उलझाकर दुःखी मत हों । 'तत्त्वमसि' - जो मैं हूँ वही तुम हो । आप उसी अंतरात्मा विषयक ज्ञान सुनो, उसीको जानो, उसीमें आराम पाओ ।'*

निर्दोष प्रेम नहीं बाँटा जा सकता।

श्रीकृष्ण मथुरा में जहाँ-जहाँ भी गये सबको प्रेम की निगाहों से अपना कर लिया। प्राणिमात्र का यह स्वभाव है कि वह प्रेम चाहता है और श्रीकृष्ण के रोएँ-रोएँ से वह प्रेम, वह आनंद टपकता है।

श्रीकृष्ण राजाओं जैसे दिखते हैं फिर भी उनमें राज्यसुख-भोग की आसक्ति नहीं है। द्वारिका डूब रही है तो भी उनके चित्त पर चोट नहीं लगती। बंसी बज रही है और युद्ध चल रहा है... ऐसी समता का उपदेश जिन्होंने दिया, ऐसे प्रेममूर्ति, निर्गुण, निराकार, सच्चिदानंद का साकार रूप में जिस दिन प्राकट्य हुआ उसे कहते हैं 'जन्माष्टमी'।

वह अठखेलियाँ करता हुआ ब्रह्म साकार रूप में प्रकट होकर भक्तों को संदेश देता है कि 'संसार की परिस्थितियों में और संसारी सुख में अपने को उलझाकर दुःखी मत हों। **'तत्त्वमसि'** - जो मैं हूँ वही तुम हो। आप उसी अंतरात्मा विषयक ज्ञान सुनो, उसीको जानो, उसीमें आराम पाओ।'

अब आप जन्माष्टमी महोत्सव पर यह संकल्प करो कि लोग भले अलग-अलग ढंग से जन्माष्टमी मनायें परंतु हम तो ऐसी जन्माष्टमी मनायेंगे कि हमारा कृष्ण हमारे अंदर ही प्रकट हो जाय, हमारे निर्विकारी प्रेमानंद का दरिया हमारे भीतर ही लहराये और हमारी अलौकिक आत्मिक शक्तियाँ खिलने लग जायें।

श्रीकृष्ण की बाँसुरी आज भी हमें संदेश देती है कि तुम अमृतस्वरूप हो, आनंदस्वरूप हो, प्रेमस्वरूप हो, सुख के दरिया हो। यही भगवान श्रीकृष्ण का, संतों का शुभ संदेश, शुभ संकल्प है। उनकी कृपा को भीतर भरते जाओ।

और लोग भले कैसे भी जन्माष्टमी मनाते हों, तुम श्रीकृष्ण का जन्मोत्सव ऐसे मनाओ कि साक्षात् श्रीकृष्ण तुम्हारे रोएँ-रोएँ में नृत्य करने लगें, तुम्हारे अंदर भी श्रीकृष्ण की बंसी के गीत गूँजने लग जायें। जिसके पास केवल प्रेम-ही-प्रेम है, जिसके जीवन में समता है, जो हजारों विरोधों में भी निश्चिंत है, हजारों कार्यों में भी जो एकरस है उसी एकरस कन्हैया के प्राकट्य-दिवस पर तुम भी उसीकी एकरसता में डूबते जाओ। परमात्मा के लिए अपने हृदय में धन्यवाद, विचारों में खुशियाँ, चित्त में प्रसन्नता और प्रेम भर जाने दो जरा-सा, फिर देखो वह क्या करता है!

नारदजी एक गोपी के पास पहुँचे। गोपी अपनी सुध-बुध भुलाये श्रीकृष्ण-चिंतन में मस्त थी। नारदजी ने पूछा : ''तू यहाँ क्या कर रही है ? कन्हैया का ध्यान कर रही है ? जा, नंदबाबा के यहाँ तेरे प्रभु, तेरे बाँके बिहारी आये हैं, वहीं जाकर उनके दर्शन कर ले।''

गोपी ने कहा : ''महाराज! बाँके के दर्शन करके तो मैं फँस गयी हूँ। बाँके की याद, बाँके का ध्यान जरा हटे तो मैं कोई काम करूँ।''

बड़े-बड़े जपी जिसका ध्यान करना चाहते हैं, पगली गोपियाँ उसीको भूलना चाहती हैं।

जिस भगवान को याद करते हैं वह सामने आ जाय तो बढ़िया है, परंतु उससे भी बढ़िया है कि उसका तत्त्व अनुभव में आ जाय! श्रीकृष्ण की याद आना एक बात है, परंतु श्रीकृष्ण जिससे श्रीकृष्ण हैं उस परमात्मा में आराम मिल जाय, 'सोऽहं' स्वरूप में विश्रांति मिल जाय तो फिर श्रीकृष्ण को याद करने की जरूरत नहीं पड़ेगी, आप स्वयं श्रीकृष्ण ही हो जाओगे, कृष्ण-तत्त्व को पा लोगे।

# तत्त्व में आराम पाइये

*(संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग-प्रवचन से)*

# हे साधक ! तुरीयावस्था में जाग

*(संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग-प्रवचन से)*

देव-असुरों, शैव-शाक्तों, सौर्य और वैष्णवों द्वारा पूजित; विद्या के आरंभ में, विवाह में, शुभ कार्यों में, जप-तप-ध्यानादि में सर्वप्रथम जिनकी पूजा होती है; जो गणों के अधिपति हैं, इन्द्रियों के स्वामी हैं, सबके कारण हैं उन गणपतिजी का पर्व है 'गणेश चतुर्थी'।

जाग्रतावस्था आयी और गयी, स्वप्नावस्था आयी और गयी, प्रगाढ़ निद्रा (सुषुप्ति) आयी और गयी - इन तीनों अवस्थाओं को स्वप्न जानकर हे साधक ! तू चतुर्थी अर्थात् तुरीयावस्था (ब्राह्मी स्थिति) में जाग।

तुरीयावस्था तक पहुँचने के लिए तेरे रास्ते में अनेक विघ्न-बाधाएँ आयेंगी। तू तब चतुर्थी के देव, विघ्नहर्त्ता गणपतिजी को सहायता हेतु पुकारना और उनके दण्ड का स्मरण करते हुए अपने आत्मबल से विघ्न-बाधाओं को दूर भगा देना।

**बाधाएँ कब बाँध सकी हैं पथ पे चलनेवालों को।**
**विपदाएँ कब रोक सकी हैं आगे बढ़नेवालों को ॥**

हे साधक ! तू लम्बोदर का चिंतन करना और उनकी तरह बड़ा उदर रखना अर्थात् छोटी-छोटी बातों को तू अपने पेट में समा लेना, भूल जाना। बारंबार उनका चिंतन कर अपना समय नहीं बिगाड़ना।

**बीत गयी सो बीत गयी,**
**तकदीर का शिकवा कौन करे।**
**जो तीर कमान से निकल गया,**
**उस तीर का पीछा कौन करे ॥**

तुझसे जो भूल हो गयी हो उसका निरीक्षण कर तू उसे सुधार लेना। दूसरों की गलती याद करके अपना दिल मत खराब करना। तू अब ऐसा दिव्य चिंतन करना कि भूल का चिंतन तुच्छ हो जाय। तू गणपतिजी के स्मरण से अपना जीवन संयमी बनाना। भगवान श्रीराम, भगवान श्रीकृष्ण, भगवान गणपति, मीराबाई, शबरी आदि ने तीनों अवस्थाओं को पार कर अपनी चौथी अवस्था - निज स्वरूप में प्रवेश किया और आज के दिन वे तुम्हें 'चतुर्थी' की याद दिला रहे हैं कि 'हे साधक ! तू अपनी चौथी अवस्था में जागने के लिए आया है। चौथ के चाँद की तरह कलंक लगाये ऐसे संसार के व्यवहार में तू

भटकना नहीं। आज की संध्या के चन्द्र को तू निहारना नहीं।'

आज की चतुर्थी तुम्हें यह संदेश देती है कि संसार में थोड़ा प्रकाश तो दिखता है परंतु इसमें चन्द्रमा की नाईं कलंक है। यदि तुम इस प्रकाश में बह गये, बाहर के व्यवहार में बह गये तो तुम्हें कलंक लग जायेगा। धन-पद-प्रतिष्ठा के बल से तुम अपने को बड़ा बनाने जाओगे तो तुम्हें कलंक लगेगा, परंतु यदि तुम चौथी अवस्था में पहुँच गये तो बेड़ा पार हो जायेगा।

जैसे भगवान श्रीकृष्ण ने ग्वाल-गोपियों को दृष्टि से निहारकर अपनी संप्रेषण-शक्ति द्वारा अधरामृत का पान कराया था, ऐसे ही मोरया बाप्पा (गणपतिजी) भी तुम्हें अधरामृत का पान करा दें ऐसे समर्थ हैं! वे भक्तों को अभय देनेवाले, उनके दुःख और दरिद्रता को दूर करनेवाले तथा संतों एवं गुरुओं के द्वारा तत्त्वज्ञान दिलानेवाले हैं।

*आज की चतुर्थी तुम्हें यह संदेश देती है कि संसार में थोड़ा प्रकाश तो दिखता है परंतु इसमें चन्द्रमा की नाईं कलंक है। धन-पद-प्रतिष्ठा के बल से तुम अपने को बड़ा बनाने जाओगे तो तुम्हें कलंक लगेगा परंतु यदि तुम चौथी अवस्था में पहुँच गये तो बेड़ा पार हो जायेगा।*

वे चतुर्थी के देव संतों का हर कार्य करने में तत्पर रहते हैं। वेदव्यासजी महाराज लोकमांगल्य हेतु ध्यानस्थ होकर 'महाभारत' की रचना कर रहे थे और गणपतिजी लगातार उनके बोले श्लोक लिख रहे थे। गणपतिजी की कलम कभी रुकी नहीं और सहयोग करने का कर्तृत्व-भाव उनमें जरा भी नहीं आया क्योंकि कर्तृत्व-अकर्तृत्व जीव में होता है। जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति ये अवस्थाएँ जीव की हैं और तुरीयावस्था गणपति-तत्त्व की है। भगवान गणपति अपने प्यारों को तुरीय में पहुँचाना चाहते हैं इसीलिए उन्होंने चतुर्थी तिथि पसंद की है।

**गिरिजा संत समागम सम न लाभ कछु आन।**
**बिनु हरि कृपा न होइ सो गावहिं बेद पुरान॥**
**(श्रीरामचरित. उ.कां. : १२५ ख)**

भगवान सदाशिव ने तुलसीदासजी से कहलवाया है कि संत-सान्निध्य के समान जगत में और कोई लाभ नहीं। साहब या सेठ की कृपा हो तो धन बढ़ता है, सुविधा बढ़ती है; मित्रों की कृपा हो तो वाहवाही बढ़ती है परंतु भगवान की कृपा हो तो संत-समागम होता है। जब सच्चे संतों का समागम प्राप्त हो जाय तो तुम पक्का समझना कि भगवान पूर्णरूप से तुम पर प्रसन्न हैं, गणपति बाप्पा तुम पर प्रसन्न हैं तभी तुम सत्संग में आ सके हो।

सत्संग जीवन की अनिवार्य माँग है। जो सत्संग नहीं करता वह कुसंग जरूर करता है। जो आत्मरस नहीं लेता, रामरस की तरफ नहीं बढ़ता वह काम के गड्ढे में जरूर गिरता है। तुम रामरस की तरफ कदम बढ़ाते रहना, सत्संग की तरफ अहोभाव से बढ़ते रहना, सत्कार्यों में उत्साह से लगे रहना फिर तुम्हारी वह चतुर्थी दूर नहीं। जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति जिसकी सत्ता से आती और जाती हैं, पसार होती हैं फिर भी जो द्रष्टा ज्यों-का-त्यों है, वह तुम्हारा परमात्मस्वरूप प्रकट हो जायेगा। फिर एक ही साथ भगवान सदाशिव, भगवान गणपति, माँ उमा, भगवान ब्रह्मा, भगवान विष्णु और ब्रह्माण्ड के सारे पूजनीय-वंदनीय देवों के आत्मा तुम हो जाओगे और सब देव तुम्हारा आत्मा हो जायेंगे। उनमें और तुममें भेद मिटकर एक अखंड तत्त्व, अखंड सत्य का साक्षात्कार हो जायेगा और यही तो चतुर्थी का लक्ष्य है!

## बहूपयोगी मंत्र-रत्न पिटारी

### नेत्रपीड़ा-निवारणार्थ अनुभूत मंत्र:

तीन दिन तक नियमित रूप से नीम की डाली से निम्न मंत्र द्वारा २१ बार झाड़ देने से नेत्रपीड़ा का निवारण होता है : **'ॐ नमो श्रीराम की धनुही लक्ष्मण का बाण आँख दर्द करे तो लक्ष्मण कुमार की आन।'**

# चातुर्मास-माहात्म्य

*यदि मनुष्य चातुर्मास में भक्तिपूर्वक योग के अभ्यास में तत्पर न हुआ तो निःसंदेह उसके हाथ से अमृत का कलश गिर गया। जो मनुष्य नियम, व्रत अथवा जप के बिना चौमासा बिताता है वह मूर्ख है।*

श्रावण, भाद्रपद, आश्विन तथा कार्तिक - इन चार महीनों के समूह को चातुर्मास कहते हैं। ये महीने अपने प्राकृतिक, सामाजिक, धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्त्व के कारण बहुत महत्त्वपूर्ण माने जाते हैं।

भारतीय ऋतुचक्र के अनुसार चातुर्मास में वर्षा तथा शरद ऋतुएँ सम्मिलित हैं। ग्रीष्मकालीन उष्णता के पश्चात् वर्षा ऋतु आने पर गर्म वातावरण ठंडा हो जाता है, पृथ्वी हरितकाय हो उठती है और गर्मी से संतप्त लोग ठंडक पाकर प्रसन्नचित्त हो जाते हैं। इस कालखंड में सत्त्वगुण बढ़ाने हेतु जप-ध्यान, सुमिरन, पूजा-पाठ आदि पर विशेष बल दिया जाता है।

आषाढ़ शुक्लपक्षीय देवशयनी एकादशी से चातुर्मास प्रारंभ होता है। इन चार महीनों में भगवान श्रीविष्णु क्षीरसागर में शयन करते हैं, जिसके कारण उनका तेज जल में व्याप्त रहता है। इन महीनों में किसी भी पवित्र नियम का पालन करने पर वह अनंत गुना फलदायी होता है। इन दिनों में ब्रह्मचर्य का पालन, त्याग, पत्तल (विशेषकर पलाश या बड़ की पत्तल) पर भोजन, उपवास, मौन, जप, ध्यान, स्नान, दान, पुण्य आदि विशेष लाभप्रद होते हैं।

जो चातुर्मास में प्रतिदिन नक्षत्रों का दर्शन करके ही एक बार भोजन करता है वह धनवान, रूपवान और माननीय होता है तथा उसे अग्निष्टोम यज्ञ का फल मिलता है। **पंचगव्य सेवन करनेवाले मनुष्य को चान्द्रायण व्रत का फल मिलता है।**

चातुर्मास में प्रतिदिन स्नान के बाद भगवान श्रीविष्णु के आगे खड़े होकर 'पुरुषसूक्त' का जप करनेवाले की बुद्धि कुशाग्र होती है और प्रतिदिन स्वाहांत 'विष्णुसूक्त' के मंत्रों द्वारा ('विष्णुसूक्त' के मंत्रों के अंत में 'स्वाहा' शब्द लगाकर) यज्ञकुंड में तिल तथा चावल की आहुति देनेवाला कभी रोगी नहीं होता। जो अयाचित अन्न का भोजन करता है उसका अपने भाई-बंधुओं से कभी वियोग नहीं होता। जो ब्रह्मचर्यपूर्वक रहता है वह स्वेच्छा से स्वर्गलोक में जाता है। नमक छोड़नेवाले के सभी पूर्तकर्म (परोपकार एवं धर्म सम्बंधी कार्य) सफल होते हैं। जो मौनव्रत धारण करता है उसकी आज्ञा का कोई उल्लंघन नहीं करता। वैसे तो गृहस्थ को महीने में केवल शुक्लपक्ष की एकादशी रखनी चाहिए, किंतु **चातुर्मास की तो दोनों पक्षों की एकादशियाँ रखनी चाहिए।**

इन चार महीनों में **'नमो नारायणाय'** का जप करने से

सौ गुना फल की प्राप्ति होती है। यदि मनुष्य चातुर्मास में भक्तिपूर्वक योग के अभ्यास में तत्पर न हुआ तो निःसंदेह उसके हाथ से अमृत का कलश गिर गया। जो मनुष्य नियम, व्रत अथवा जप के बिना चौमासा बिताता है वह मूर्ख है।

कार्तिक मास में चातुर्मास के नियमों का पालन विशेष महत्त्वपूर्ण है।

चातुर्मास में वर्षा के कारण आर्द्रता (नमी) की अधिकता से अनेक छोटे-मोटे जीव-जंतु धरती की बाहरी सतह पर आ जाते हैं, इसलिए इन मासों में खान-पान सम्बंधी बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए। जो वस्तुएँ स्वास्थ्यप्रद न हों उनका त्याग कर देना चाहिए। जैसे - सावन में हरे पत्तेदार सब्जियों में हानिकारक सूक्ष्म जीव-जंतु विशेष रूप से पाये जाने से वे त्याज्य हैं। इसी प्रकार भादों में दही तथा लौकी त्याज्य हैं। इस माह में लौकी मंदाग्नि करती है। कठोर बीजोंवाली लौकी तो सदैव त्याज्य है। भादों के अलावा के दिनों में लौकी-सेवन के बहुत लाभ बताये गये हैं। आश्विन में दूध तथा कार्तिक में दालें भी अनुकूल न होने से त्याज्य हैं।

सावन में हरड़ तथा कार्तिक में मूली खाना स्वास्थ्यवर्द्धक है। इनके सेवन से पाचनशक्ति में वृद्धि होती है। भादों में दूध-खीर आदि का सेवन करने से पित्तशमन होता है। तन-मन की शुद्धि तथा स्वास्थ्य की रक्षा हेतु ऋषियों ने चातुर्मास में सात्त्विक तथा सुपाच्य आहार पर बल दिया है।

चातुर्मास का महत्त्व इस बात से विशेष बढ़ जाता है कि इन चार महीनों में मनाये जानेवाले विभिन्न पर्वों तथा त्यौहारों द्वारा अनजाने में ही मानव-जीवन को संयमित, संतुलित तथा सुंदर बनाने की प्रक्रिया हो जाती है। 'गुरुपूर्णिमा' का पर्व वर्षभर की सभी पूर्णिमाएँ मनाने का पुण्य तो देता ही है, साथ ही जिन महापुरुषों ने कठोर परिश्रम करके हमें परमात्म-पथ पर अग्रसर किया, सुंदर जीवन जीने की कला सिखायी, उनके प्रति कृतज्ञता-ज्ञापन करने, ऋषि-ऋण चुकाने, ऋषियों की प्रेरणा और आशीर्वाद पाने का भी एक स्वर्णिम अवसर है।

चातुर्मास में श्राद्ध व पितृतर्पण करके पितरों को संतुष्ट किया जाता है।

'विजयादशमी' पर्व पाँच ज्ञानेन्द्रियों एवं चार अंतःकरण (मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार) को उस रोम-रोम में रमनेवाले रामतत्त्व में लीन करके अज्ञान, अहंकार एवं कामरूपी रावण पर विजय पाने का संदेश देता है।

लीलापुरुषोत्तम भगवान श्रीकृष्ण का प्राकट्य-दिवस 'श्रीकृष्ण जन्माष्टमी', विघ्नविनायक भगवान गणेश का जन्मदिवस 'गणेश चतुर्थी', श्रीकृष्ण के महारास-उत्सव की पुण्यमयी रात्रि 'शरत्पूर्णिमा', रक्षाबंधन तथा शारदीय नवरात्र आदि कई पर्व, त्यौहार चातुर्मास में अत्यधिक हर्षोल्लास के साथ मनाये जाते हैं।

वास्तव में चातुर्मास में मनाये जानेवाले पर्वों, त्यौहारों, विभिन्न आध्यात्मिक कार्यों तथा आयोजनों का एक ही उद्देश्य रहा है कि जीव इस दिखनेवाले स्वप्नतुल्य संसार के विकारों में फिसलने से बचे, रजो-तमो गुण के बहाव से बचकर सत्त्वगुण को बढ़ाये तथा सत्यस्वरूप के सामर्थ्य को, सुख को जीवन में लाये, पचाये।

भारतीय संस्कृति की यह कितनी सुंदर व्यवस्था है कि विभिन्न ऋतुओं, मासों में विभिन्न क्रियाकलापों द्वारा जीव को अपने भौतिक कल्याण के साथ-साथ आध्यात्मिक कल्याण का सुअवसर भी प्राप्त हो जाता है।

## *विद्वानों के विचार*

भारत उपासना-पंथों की भूमि, मानव-जाति का पालना, भाषा की जन्मभूमि, इतिहास की माता, पुराणों की दादी एवं परंपरा की परदादी है। मनुष्य के इतिहास में जो भी मूल्यवान एवं सर्जनशील सामग्री है, उसका भंडार अकेले भारत में है। यह ऐसी भूमि है जिसके दर्शन के लिए सब लालायित रहते हैं और एक बार इसकी हलकी-सी झलक मिल जाय तो दुनिया के अन्य सारे दृश्यों के बदले में भी वे उसे छोड़ने के लिए तैयार नहीं होंगे। **– मार्क ट्वेन**

मानव ने आदिकाल से जो सपने देखने शुरू किये, उनके साकार होने का इस धरती पर कोई स्थान है तो वह है भारत।
**– रोमां रोलां (फ्रांस के विद्वान)**

हिन्दुत्व धार्मिक एकरूपता पर जोर नहीं देता, वरन् आध्यात्मिक दृष्टिकोण अपनाता है। यह जीवन-पद्धति है, न कि कोई विचारधारा।

हिन्दुत्व कोई संप्रदाय नहीं है, बल्कि उन लोगों का समुदाय है जो दृढ़ता से सत्य को पाने के लिए प्रयत्नशील हैं।
**– डॉ. राधाकृष्णन्**

# साधकों के लिए

## वास्तविक सिद्धांत

साधक के लिए वही सिद्धांत सर्वाधिक मान्य है, जिसे समझने में उसे किसी प्रकार का संदेह न हो और जिसके अनुसार अपना जीवन बना लेने में उसे किसी प्रकार की कठिनाई का बोध न होता हो । यानी वर्तमान में प्राप्त परिस्थिति और योग्यता के सदुपयोग से जिस सिद्धांत के अनुसार जीवन बना लेना सहज हो, जो उसको सबसे अधिक प्रिय हो, जिसमें निराशा के लिए कोई स्थान न हो तथा जिसमें उसका पूर्ण विश्वास हो । जिस साधक के पास न धन-बल है, न शरीर-बल है, न बुद्धि-बल है, न इन्द्रिय-बल है, न सदाचार-बल है और न जाति-बल है, ऐसा दीन-हीन, पतित से भी पतित मनुष्य जिस सिद्धांत के अनुसार सुगमता से अपने साध्य को अनायास ही प्राप्त कर सकता हो, वही सिद्धांत सर्वश्रेष्ठ है । जो सिद्धांत प्राप्त योग्यता के सदुपयोग द्वारा साधक को साध्य की प्राप्ति करा देने में समर्थ हो, वही उसके लिए वास्तविक सिद्धांत है । अपने सिद्धांत का अनुसरण करते हुए दूसरों के सिद्धांत का आदर करना ही धर्म है क्योंकि धर्म सभी सिद्धांतों का समर्थक है।

## भावशुद्धि से कर्मशुद्धि सहज

किसी भी कर्म की शुद्धि के लिए यह जानना परमावश्यक है कि उसका उद्गमस्थान क्या है अर्थात् कर्म की उत्पत्ति कहाँ से होती है ? विचार करने पर मालूम होगा कि कर्ता के भाव और संकल्प से कर्म बनता है अर्थात् पहले कर्ता किसी भाव से भावित होकर स्वयं कुछ बनता है, तब उसके अनुसार संकल्प और कर्म की उत्पत्ति होती है । जैसे जब मनुष्य कोई अच्छा काम करने में प्रवृत्त होता है तब पहले स्वयं अच्छा बनता है, वैसे ही जब किसी बुरे काम में प्रवृत्त होता है तब पहले स्वयं बुरा बनता है । जैसे मनुष्य पहले चोर बनकर फिर चोरी करता है, भोगी बनकर भोग भोगता है, सेवक बनकर सेवा करता है इत्यादि । अतः यह सिद्ध हुआ कि क्रिया की शुद्धि के लिए साधक को पहले अपने अहंभाव को शुद्ध करना परम आवश्यक है क्योंकि कारण की शुद्धि के बिना कार्य की वास्तविक और स्थायी शुद्धि नहीं होती । इसलिए साधक को चाहिए कि वह अपनी मान्यता को पहले स्थिर और शुद्ध बनाये, विकल्परहित निश्चय करे कि 'मैं भगवान का हूँ ।' यह भाव निश्चित होने पर अपने-आप उन्हीं कामों को करने के संकल्प उठेंगे जो भगवान को प्रिय हैं, जो भगवान की प्रसन्नता के लिए करने आवश्यक हैं । इस प्रकार भाव, संकल्प और कर्म की शुद्धि सुगमतापूर्वक अपने-आप हो सकती है ।

साधक जिस वर्ण, आश्रम, परिस्थिति में रहता हो उसे भगवान की नाट्यशाला का स्वाँग समझे और उस स्वाँग के अनुसार जब जो कर्म करना आवश्यक हो उसे खूब उत्साह, सावधानी और प्रसन्नतापूर्वक करता रहे, परंतु उस अभिनय को अपना जीवन न माने अर्थात् उसमें जीवन-बुद्धि, सत्य-भाव न रखे । ऐसा होने से अभिनय के रूप में होनेवाली प्रवृत्तियों का राग चित्त पर अंकित नहीं होगा, जिससे निर्वासनिकता आ जायेगी और प्रत्येक प्रवृत्ति के अंत में स्वाभाविक ही प्रेमास्पद के प्रेम की प्रतीक्षा उदय होगी; क्योंकि अभिनयकाल में यह भावना जाग्रत रहती है कि हमारे हिस्से में आया हुआ अभिनय ठीक-ठीक पूरा हो जाने पर हमारे प्रेमास्पद हमें जरूर अपनायेंगे, हमसे प्रेम करेंगे । प्रेमास्पद की ओर से मिले हुए अभिनय से छिपे हुए राग की निवृत्ति होती है । राग का अंत होते ही अनुराग की गंगा स्वतः लहराने लगती है यह सभी प्रेमियों का अनुभव है । अभिनय करते समय इस बात को कभी न भूलें कि 'मैं उनका हूँ, जो इस लीलास्थलीरूप जगत के स्वामी हैं ।

अतः मैं जो कुछ कर रहा हूँ या मुझे जो कुछ करना है वह उन्हींकी प्रसन्नता के लिए करना है और इस अभिनय को प्रभु देख रहे हैं ।'

अहंभाव की शुद्धि के बिना यदि कोई मनुष्य कर्म की शुद्धि के लिए प्रयत्न करता है तो वह कोशिश करने पर भी कर्म को शुद्ध नहीं बना सकता; क्योंकि जहाँ से कर्म की उत्पत्ति होती है, जो उसका कारण है, उसकी शुद्धि के बिना कर्म की शुद्धि संभव नहीं है ।[1]

*जो मनुष्य यह व्रत करते हैं, वे सब पापों से मुक्त हो स्वर्गलोक में जाते हैं । इस माहात्म्य को पढ़ने और सुनने से अश्वमेध यज्ञ का फल मिलता है ।*

# पापनाशक अजा एकादशी

**युधिष्ठिर ने पूछा** : जनार्दन ! अब मैं यह सुनना चाहता हूँ कि भाद्रपद (गुजरात-महाराष्ट्र के अनुसार श्रावण) मास के कृष्णपक्ष में कौन-सी एकादशी होती है ? कृपया बताइये।

**भगवान श्रीकृष्ण बोले** : राजन् ! एकाग्रचित्त होकर सुनो । भाद्रपद मास के कृष्णपक्ष की एकादशी का नाम 'अजा' है । वह सब पापों का नाश करनेवाली बतायी गयी है। भगवान हृषीकेश का पूजन करके जो इसका व्रत करता है उसके सारे पाप नष्ट हो जाते हैं।

पूर्वकाल में हरिश्चन्द्र नामक एक विख्यात चक्रवर्ती राजा हो गये हैं, जो समस्त भूमण्डल के स्वामी और सत्यप्रतिज्ञ थे । एक समय किसी कर्म का फलभोग प्राप्त होने पर उन्हें राज्य से भ्रष्ट होना पड़ा और अपनी पत्नी व पुत्र को भी बेच देना पड़ा । फिर स्वयं को भी उन्होंने एक चाण्डाल को बेच दिया । पुण्यात्मा होते हुए भी उन्हें चाण्डाल की दासता करनी पड़ी । वे मुर्दों का कफन लिया करते थे। इतने पर भी नृपश्रेष्ठ हरिश्चन्द्र सत्य से विचलित नहीं हुए।

इस प्रकार चाण्डाल की दासता करते हुए उनके अनेक वर्ष व्यतीत हो गये । इससे राजा को बड़ी चिंता हुई । वे अत्यंत दुःखी होकर सोचने लगे :

'क्या करूँ ? कहाँ जाऊँ ? कैसे मेरा उद्धार होगा ?' इस प्रकार चिंता करते-करते वे शोक के समुद्र में डूब गये।

राजा को शोकातुर जानकर महर्षि गौतम उनके पास आये । श्रेष्ठ ब्राह्मण को अपने पास आया देखकर नृपश्रेष्ठ ने उनके चरणों में प्रणाम किया और दोनों हाथ जोड़ उनके सामने खड़े होकर अपना सारा दुःखमय समाचार उन्हें कह सुनाया।

राजा की बात सुनकर महर्षि गौतम ने कहा :

'राजन् ! भादों के कृष्णपक्ष में अत्यंत कल्याणमयी 'अजा' नाम की एकादशी आ रही है, जो पुण्य प्रदान करनेवाली है । इसका व्रत करो । इससे पाप का अंत होगा। तुम्हारे भाग्य से आज से सातवें दिन एकादशी है । उस दिन उपवास करके रात में जागरण करना।'

ऐसा कहकर महर्षि गौतम अंतर्धान हो गये।

मुनि की बात सुनकर राजा हरिश्चन्द्र ने उस उत्तम व्रत का अनुष्ठान किया । उसके प्रभाव से राजा सारे दुःखों से पार हो गये । उन्हें पत्नी पुनः प्राप्त हुई और उनके मरे हुए पुत्र को जीवन मिल गया । तभी आकाश में दुन्दुभियाँ बज उठीं और देवलोक से फूलों की वर्षा होने लगी।

एकादशी के प्रभाव से राजा ने निष्कंटक राज्य प्राप्त किया और अंत में वे पुरजन तथा परिजनों के साथ स्वर्गलोक को प्राप्त हो गये।

राजा युधिष्ठिर ! जो मनुष्य यह व्रत करते हैं, वे सब पापों से मुक्त हो स्वर्गलोक में जाते हैं । इस माहात्म्य को पढ़ने और सुनने से अश्वमेध यज्ञ का फल मिलता है।

**('पद्म पुराण' से)**

---

**१. अपि चेत्सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक् ।**
**साधुरेव स मन्तव्यः सम्यग्व्यवसितो हि सः ॥**
**(श्रीमद्भगवद्गीता : ९.३०)**

'गीता' के इस श्लोक से भी यही भाव निकलता है क्योंकि भगवान ने इसमें साधक के निश्चय की महिमा का ही वर्णन किया है । भगवान का यह कहना है कि जो मेरा अनन्य भक्त होकर मुझे भजता है, वह यदि अत्यंत दुराचारी भी हो तो भी उसे साधु ही समझना चाहिए क्योंकि उसका निश्चय बड़ा अच्छा है । उसने जो यह निश्चय कर लिया है कि 'मैं भगवान का भक्त हूँ ।' यह उसको शीघ्र ही धर्मात्मा-सदाचारी बना देगा।

निपट निरंजन महाराज

# निपट निरंजन महाराज

*(संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग-प्रवचन से)*

**अनहद में सोहं जपे, खोले दसवाँ द्वार।**
**निपट झपट आगे बढ़े, मिले जो सिरजनहार ॥**
**भूल भुलैया भूल में, सब जग भूला जाय।**
**निपट वह भूले नहीं, जो गुरु पद लिपटाय ॥**

ये अमृतवचन हैं बाबा निपट के। उनका जन्म बुंदेलखंड के चंदेरी गाँव में जिझौतिया जाति के गौड़ ब्राह्मण कुल में संवत् १६८० (१६२३ ई०) के अगहन मास में हुआ था।

बाल्यकाल में उनके पिता का देहांत हो गया। माता ने उनका लालन-पालन किया। बचपन से ही वे संत-सान्निध्य में रुचि लेते थे। संवत् १७३० (१६७३ ई०) में वे औरंगाबाद में रहने आये और तबसे अंत तक वहीं रहे।

वहाँ उन्होंने चमड़े का व्यवसाय आरंभ किया और घास की एक छोटी कुटिया बनाकर रहने लगे। व्यवसाय ने कारखाने का रूप लिया। संवत् १७३४ (१६७७ ई०) में उनकी माता स्वर्ग सिधार गयीं। उस समय निपट बाबा की उम्र ५४ वर्ष थी। मृत्यु से पूर्व उनकी माता ने उन्हें उपदेश देते हुए कहा था :

''बेटा ! यह देह नश्वर है और जीवन क्षणभंगुर है। अतः हमें जो यह मानव-शरीर मिला है, उसके प्रयोजन को जानो और तदनुसार अपने कर्तव्य का निर्णय करो। मैं जो कहती हूँ उसका आचरण करो। यही मेरा उपदेश है।''

माता के अंतिम संस्कार के लिए उन्हें किसीसे सहायता न मिली। मन में वैराग्य जाग उठा। अपने कारखाने की लकड़ियाँ एकत्र कीं और अपनी घास की झोंपड़ी को स्वयं ही आग लगा दी। अकेले ही चिता का निर्माण किया और माता का अग्नि-संस्कार कर दिया। फिर चिता के सामने खड़े हो गये और दृढ़ संकल्प किया कि 'माता के उपदेश को आचरण में उतारूँगा।'

सन् १६७८ में वटवृक्ष के नीचे ध्यान में बैठे हुए निपट बाबा के समक्ष भगवान दत्तात्रेयजी प्रकट हुए और बोले : ''गुरुपूर्णिमा पर देवगिरि (दौलताबाद) में होनेवाले संत-समागम में सम्मिलित होओ।''

निश्चित तिथि पर वे दौलताबाद गये। वहाँ उन्हें नाथ संप्रदाय के साधु मिल

*महाराज ने गुदड़ी से कहा : ''थोड़ी देर के लिए इस बुखार को तू सँभाल।'' उन्होंने गुदड़ी उतारकर रखी तो वह थरथर काँपने लगी ! महाराज दीवाल पर बैठे और उसे आज्ञा की : ''चल... आलमगीर (औरंगजेब) का नशा तोड़।'' दीवाल चल पड़ी।*

गये । नाथ संप्रदाय में तांत्रिक और शाबरी - दोनों साधनाएँ हैं । कभी-कभी वे साधु ऐसा भोजन बनाते कि देखनेवाले दंग रह जायें । उन साधुओं ने सर्प, बिच्छू, कनखजूरा, केंचुआ आदि पकड़कर कड़ाही में डाल दिया और उसमें घी आदि डालकर अच्छे-से छौंक दिया । फिर उन सबने भोजन किया और इनसे कहा : ''लो, यह प्रसाद खाओ।''

इन्होंने सोचा : 'छिः ! ऐसा प्रसाद... !!'

नाथ संप्रदाय के वे संत तो इस प्रसाद का रहस्य जानते थे लेकिन इनको पता न था । तब चर्पटनाथजी ने कहा : ''जो भी तुम्हारे हिस्से में बचा है उसे महाप्रसाद मानो । यही अवसर है, निपट लो ।''

*साधुओं ने सर्प, बिच्छू, कनखजूरा, केंचुआ आदि को पकड़कर कड़ाही में डाल दिया और उसमें घी आदि डालकर अच्छे-से छौंक दिया । फिर उन सबने भोजन किया और इनसे कहा : ''लो, यह प्रसाद खाओ ।''*

इन्होंने खाया तो पता चला कि 'अरे ! योगबल से ये मेढक आदि दिख रहे थे लेकिन वास्तव में ये तो सूरन, शकरकंद आदि फलाहारी चीजें हैं ।' खाकर इन्हें बड़ा आनंद आया और ये समाधि में बैठ गये । संतों ने इनसे कहा था 'निपट ले' और इन्होंने मान लिया तो इनका नाम रख दिया गया 'निपट' । ये ही आगे जाकर निपट निरंजन महाराज के नाम से प्रसिद्ध हुए । चर्पटनाथजी ने इन्हें दीक्षा दी ।

**सहज समाधि मुद्रा लागी,**
**पीवत है जो ब्रह्मरस प्याला ।**
**तन मन अँखियाँ धुंद भई,**
**तीनहु लोक भयो उजियाला ॥**
**जात पात कछु भेद न राखो,**
**प्रेम जगत की है इक माला ।**
**निपट के गुरु चर्पट मौला,**
**सूरा पिलाय दियो गुरु प्याला ॥**

निपट महाराज ने इस प्रकार कई पदों की रचना की ।

गुरु चर्पटनाथजी ने निपट बाबा को हठयोग, राजयोग, कुंडलिनी योग, लययोग आदि का बोध दिया । निपट बाबा ने एकांत में उन सबका अभ्यास करके योगसिद्धि को पा लिया । १६८२ ई० में वे पूरे सिद्ध हो गये ।

एक बार निपट महाराज के पास एक बालक आया । वह बड़े अच्छे खानदान का था । बालक की तत्परता, एकाग्रता एवं संयम से महाराज बड़े प्रसन्न हुए । उन्होंने उसे अपना शिष्य बना लिया एवं उसका नाम रखा 'निरंजन' ।

वह ऐसा गुरुभक्त था कि उसने गुरु के वचनों को आत्मसात् कर लिया था । गुरुदेव निपट महाराज उस पर अत्यंत प्रसन्न होकर बोले : ''दिखते तो हम दो हैं - निपट महाराज एवं निरंजन शिष्य, परंतु हम दोनों एक हैं । जैसे दो हाथ एक व्यक्ति के, वैसे ही ये दो शरीर एक मुझ आत्मा के हैं । निरंजन का आत्मा और मेरा आत्मा एक है ।''

तबसे गुरु ने अपने नाम के साथ चेले का नाम जोड़ लिया और वे 'निपट निरंजन महाराज' के नाम से पहचाने जाने लगे । औरंगाबाद (महा.) में उनका स्थान है ।

सिद्धपुरुष हो जाने के बाद निपट बाबा के जीवन में अनेक चमत्कारी घटनाओं का उल्लेख मिलता है ।

## औरंगजेब का घमंड तोड़ा

औरंगजेब पाँच बार नमाज पढ़ता था किंतु धर्मांध होने से हिन्दुओं का कट्टर विरोधी था । वह १६८२ ई० में औरंगाबाद आया । उस समय निपट बाबा का नाम सिद्धयोगी के रूप में प्रख्यात हो गया था ।

जब उसे पता चला कि निपट निरंजन महाराज के पास बड़ी अद्भुत शक्तियाँ हैं तो वह उनकी परीक्षा लेने के लिए हाथी पर चढ़कर आया । निरंजन ने आकर गुरुदेव को बताया कि ''औरंगजेब आपसे मिलने के लिए आ रहा है ।''

उस समय महाराज को बुखार था । वे गुदड़ी ओढ़े बैठे थे । उनका शरीर थरथर काँप रहा था । इतने में हाथी पर सवार औरंगजेब वहाँ आ पहुँचा । उसके साथ के लोग उसकी जय-जयकार के नारे लगा रहे थे । निपट निरंजन महाराज समझ गये कि यह अपना राजसी ठाठ-बाट दिखाना चाहता है । उन्होंने गुदड़ी से कहा : ''थोड़ी देर के लिए इस बुखार को तू सँभाल ।''

महाराज ने गुदड़ी उतारकर रखी तो वह थरथर काँपने लगी ! महाराज दीवाल पर बैठे और उसे आज्ञा की : ''चल... आलमगीर का नशा तोड़ ।''

दीवाल चल पड़ी । महाराज को दीवाल पर आते देखकर औरंगजेब का घमंड चूर-चूर हो गया । वह हाथी से उतरा । उसे एहसास हो गया कि 'महाराज गजब की योगशक्ति के धनी हैं । ये अपना संकल्प जड़ वस्तु पर भी चला सकते हैं ! महाराज समर्थ हैं, अतः इनके चरणों में बैठकर लाभ उठाना चाहिए ।'

महाराज ने औरंगजेब को उसकी असलियत बताते

**अनहद में सोहं जपे, खोले दसवाँ द्वार।**
**निपट झपट आगे बढ़े, मिले जो सिरजनहार ॥**
**भूल भुलैया भूल में, सब जग भूला जाय।**
**निपट वह भूले नहीं, जो गुरु पद लिपटाय ॥**

हुए कह दिया :

**चारों दिशा मारमार किया तैने कत्ले आम,**
**तेग बहादूर की शिस कटवाई है।**
**गुरु गोविन्द सिंह के बच्चे थे मासूम दोऊ,**
**उनको दिवार में नाहक चुनाई है ॥**
**इतनों की बद दुवा फकीरों की दुवा माँग,**
**फकर की राह धर फकीर आजमाई है।**
**कै 'निपट निरंजन' सुनो आलमगीर,**
**सव्वा मन जनेऊ जला खाना तब खाई है ॥**
**लश्कर लवाजन संग अब ढोल चतुरंग,**
**हाथी पे ही नवरंग तशरीफ लाई है।**
**शंभु को सूली पे चढ़ाया बेटी को यहाँ भगाया,**
**मुराद को मरवाया मारा दारा भाई है ॥**
**बाप को तो कैद किया सरमद का सिर कटवाया,**
**फक्कड़ कौम दूर किया आज फकीर आजमाई है।**
**कहे 'निपट निरंजन' सुनो हे आलमगीर,**
**तस्बी की तलवार ये क्या बादशाही है ?**

तू फकीर को आजमाने आया है ? तू बादशाह होने का दावा न कर...

**दावा बादशाह ना करे तू आलमगीर,**
**हम तो फकीर एक नाम के आधार हैं।**
**कहे 'निपट निरंजन' सुन ले आलमगीर,**
**ये दिल्ली दरबार नहीं फकीर की बादशाही है ॥**

कथा कहती है कि हिन्दुओं का कट्टर दुश्मन, शिवाजी को धोखे से जेल में डालनेवाला धर्मांध औरंगजेब निपट निरंजन महाराज की योगशक्ति के आगे नतमस्तक हो गया और दुआ माँगने लगा। कहते हैं कि ८ दिन तक उसने निपट निरंजन महाराज के आश्रम में रहकर उनके सान्निध्य में सत्संग-श्रवण किया।

औरंगजेब प्रश्न करता और महाराज कवित्त के रूप में उसे उत्तर देते। आज भी उनके द्वारा औरंगजेब को दिये गये उत्तरोंवाले ११४ कवित्त मिलते हैं, जिसका एक उदाहरण यहाँ दिया जा रहा है।

महाराज ने औरंगजेब को सुनाया :

**सुनो सुलतान जहान, कौन है मुसलमान,**
**खुदा की न पहचान, खुदा जिक्र छेड़ा है।**
**कल्मा पढ़े भराभर, मल्मा तो भरा अंदर,**
**सौ सौ चूहे खाय के, बोका[1] हज्ज दौड़ा है ॥**
**करे नमाज रोजा, न रूह का रकान खोजा,**
**जकात का लिया बोजा, जगत बखेड़ा है।**
**कै 'निपट निरंजन', सुनो आलमगीर,**
**नाचना तो आवे नहीं, कहे अंगन टेढ़ा है ॥**

खुदा की तो पहचान नहीं है और कहते हैं कि 'खुदा को मानों, खुदा को मानों।' हिन्दुओं को मुसलमान बनाने का पाप तो अंदर भरा पड़ा है और बाहर से कलमा पढ़ते हैं। इस प्रकार की नगद बातें सुनाकर निपट महाराज ने उसके अहंकार पर थोड़ी चोट की। (क्रमशः)

---

१. बिलार

## महत्त्वपूर्ण निवेदन

**सदस्यों के डाक-पते में परिवर्तन अगले अंक के बाद के अंक से कार्यान्वित होगा। जो सदस्य १५४वें अंक से अपना पता बदलवाना चाहते हैं, वे कृपया अगस्त २००५ के अंत तक अपना नया पता भेज दें।**

## सेवाधारियों व सदस्यों के लिए विशेष सूचना

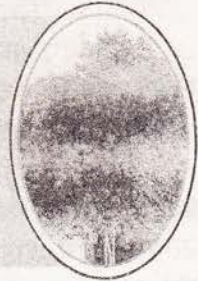
**(१) कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजा करें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अतः अपनी राशि मनी ऑर्डर या ड्राफ्ट द्वारा ही भेजने की कृपा करें।**

**(२) 'ऋषि प्रसाद' के नये सदस्यों को सूचित किया जाता है कि आपकी सदस्यता की शुरुआत पत्रिका की उपलब्धता के अनुसार कार्यालय द्वारा निर्धारित की जायेगी।**

# स्वास्थ्य एवं पर्यावरण रक्षक प्रकृति के उपहार

अन्न, जल और वायु हमारे जीवन के आधार हैं। सामान्य मनुष्य प्रतिदिन औसतन १ किलो अन्न और २ किलो जल लेता है परंतु इनके साथ वह १०,००० लीटर (१३.५ किलो) वायु भी लेता है। इसलिए स्वास्थ्य की सुरक्षा हेतु शुद्ध वायु अत्यंत आवश्यक है। प्रदूषणयुक्त, ऋण-आयनों की कमीवाली एवं ओजोनरहित हवा से रोगप्रतिकारक शक्ति का ह्रास होता है व कई प्रकार की शारीरिक-मानसिक बीमारियाँ होती हैं।

सन् १९७६ की तुलना में वर्तमान समय में दमे के मरीज दुगने हो गये हैं। हर ९ में से १ बच्चा दमे से पीड़ित है। दमे के कारण मरनेवालों की संख्या वयस्कों में तीन गुनी हो गयी है और ५ से ९ वर्ष की उम्र के बच्चों में चार गुनी हो गयी है। पीपल का वृक्ष दमानाशक, हृदयपोषक, ऋण-आयनों का खजाना, रोगनाशक, आह्लाद व मानसिक प्रसन्नता का खजाना तथा रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ानेवाला है। बुद्धू बालकों तथा हताश-निराश लोगों को भी पीपल के स्पर्श एवं उसकी छाया में बैठने से अमिट स्वास्थ्य-लाभ व पुण्य-लाभ होता है। पीपल की जितनी महिमा गायें, कम है। पर्यावरण की शुद्धि के लिए जनता-जनार्दन एवं सरकार को बबूल, नीलगिरी (यूकेलिप्टस) आदि जीवनशक्ति का ह्रास करनेवाले वृक्ष सड़कों एवं अन्य स्थानों से हटाने चाहिए और पीपल, आँवला, तुलसी, वटवृक्ष व नीम के वृक्ष दिल खोलके लगाने चाहिए। इससे अरबों रुपयों की दवाइयों का खर्च बच जायेगा। ये वृक्ष शुद्ध वायु के द्वारा प्राणिमात्र को एक प्रकार का उत्तम भोजन प्रदान करते हैं। पूज्य बापूजी कहते हैं कि ये वृक्ष लगाने से आपके द्वारा प्राणिमात्र की बड़ी सेवा होगी।

*पीपल :* यह धुएँ तथा धूलि के दोषों को वातावरण से सोखकर पर्यावरण की रक्षा करनेवाला एक महत्त्वपूर्ण वृक्ष है। यह चौबीसों घंटे ऑक्सीजन उत्सर्जित करता है। इसके नित्य स्पर्श से रोग-प्रतिरोधक क्षमता की वृद्धि, मनःशुद्धि, आलस्य में कमी, ग्रहपीड़ा का शमन, शरीर के आभामंडल की शुद्धि और विचारधारा में धनात्मक परिवर्तन होता है। बालकों के लिए पीपल का स्पर्श बुद्धिवर्धक है। रविवार को पीपल का स्पर्श न करें।

*आँवला :* आँवले का वृक्ष भगवान विष्णु को प्रिय है। इसके स्मरणमात्र से गोदान का फल प्राप्त होता है। इसके दर्शन से दुगना और फल खाने से तिगुना पुण्य होता है। आँवले के वृक्ष का पूजन कामना-पूर्ति में सहायक है। कार्तिक में आँवले के वन में भगवान श्रीहरि की पूजा तथा आँवले की छाया में भोजन पापनाशक है।

आँवले से नित्य स्नान लक्ष्मीप्राप्ति में सहायक है। जिस घर में सदा आँवला रखा रहता है वहाँ भूत, प्रेत और राक्षस नहीं जाते।

*तुलसी :* प्रदूषित वायु के शुद्धीकरण में तुलसी का योगदान सर्वाधिक है। तुलसी का पौधा उच्छ्वास में स्फूर्तिप्रद ओजोन ($O_3$) वायु छोड़ता है, जिसमें ऑक्सीजन ($O_2$) के दो के स्थान पर तीन परमाणु होते हैं। ओजोन वायु वातावरण के बैक्टीरिया, वायरस, फंगस आदि को नष्ट करके ऑक्सीजन में रूपांतरित हो जाती है। तुलसी उत्तम प्रदूषणनाशक है। फ्रेंच डॉ. विक्टर रेसीन कहते हैं : 'तुलसी एक अद्भुत औषधि है। यह रक्तचाप व पाचनक्रिया का नियमन तथा रक्त की वृद्धि करती है।'

*वटवृक्ष :* यह वैज्ञानिक दृष्टि से पृथ्वी में जल की मात्रा का स्थिरीकरण करनेवाला एकमात्र वृक्ष है। यह भूमिक्षरण को रोकता है। इस वृक्ष के समस्त भाग औषधि का कार्य करते हैं। यह स्मरणशक्ति व एकाग्रता की वृद्धि करता है। इसमें देवों का वास माना जाता है। इसकी छाया में साधना करना बहुत लाभदायी है। वातावरण-शुद्धि में सहायक हवन के लिए वट और पीपल की समिधा का वैज्ञानिक महत्त्व है।

(शेष पृष्ठ क्र. ३२ पर)

# लंघनं परं औषधम्

धर्म मानव-जीवन का प्रमुख आधारस्तंभ है और धर्म का प्रमुख अंग है उपवास। 'उप' माने समीप, 'वास' माने रहना । उपवास अर्थात् ईश्वर के समीप रहना। यह तभी संभव है जब स्वादेन्द्रिय पर नियंत्रण हो । बिना संयम के शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य व आध्यात्मिक प्रगति संभव नहीं है।

अपक्व आहार-रस को ही सभी रोगों का मूल माननेवाले आयुर्वेद ने लंघन (उपवास) की खूब महिमा गायी है।

**लंघनं परं औषधम्।**

'लंघन सर्वश्रेष्ठ औषध है।'

आयुर्वेद के श्रेष्ठ आचार्य श्री वाग्भटजी कहते हैं :

**लंघनैः क्षपिते दोषे दीप्तेऽग्नौ लाघवे सति।**
**स्वास्थ्यं क्षुत्तृड्रुचिः पक्तिर्बलमोजश्च जायते ॥**

'लंघन से प्रकुपित दोष नष्ट हो जाते हैं । जठराग्नि प्रदीप्त होती है । शरीर हलका हो जाता है । भूख व प्यास उत्पन्न होकर आहार का सम्यक् पाचन होने लगता है तथा स्वास्थ्य, बल व ओज में वृद्धि होती है।' **(वाग्भट, चि. : १.२३)**

*उपवास से प्रकुपित दोष नष्ट हो जाते हैं। जठराग्नि प्रदीप्त होती है। शरीर हलका हो जाता है। भूख व प्यास उत्पन्न होकर आहार का सम्यक् पाचन होने लगता है तथा स्वास्थ्य, बल व ओज में वृद्धि होती है।*

कहावत भी है :

**अर्धरोगहरी निद्रा। सर्वरोगहरी क्षुधा।**

आधा रोग तो अच्छी नींद लेने से ही ठीक हो जाता है व क्षुधा माने भूख से (उपवास रखने से) रोग का संपूर्ण नाश होता है।

उपवास से शरीर का कर्षण होता है अर्थात् शरीर को भारी व सुस्त बनानेवाले पृथ्वी तथा जलीय तत्त्वों का ह्रास होकर लघु (हलके) गुणवाले आकाश, वायु व अग्नि तत्त्वों की वृद्धि होती है । इससे शरीर तथा मन में भी हलकापन व सात्त्विकता आती है। सभी प्रकार के धार्मिक अनुष्ठानों में उपवास का विशेष स्थान है।

## आधुनिक वैद्यक शास्त्र के अनुसार उपवास का शरीर पर होनेवाला प्रभाव

फिजियोलोजी के अनुसार शरीर की समस्त क्रियाएँ चाहे वे स्वैच्छिक (चलना, उठना, बैठना आदि), हों या अनैच्छिक (श्वसन, हृदय-स्पंदन आदि) सभीमें ऑक्सीजन तथा कार्बन का संयोग होकर दहन (ऑक्सीडाइजेशन) होता है। यह ऑक्सीजन श्वास द्वारा प्राप्त होती है व कार्बन आहार के सम्यक् पाचन से उत्पन्न रस धातु में स्थित शर्करा से प्राप्त होता है। आहार न मिलने पर शरीर इन क्रियाओं के लिए आवश्यक कार्बन संचित मेद तथा आम (रोगजन्य विषद्रव्य) से ले लेता है, जिससे अनावश्यक चर्बी, कोलेस्ट्रोल तथा विषैले तत्त्वों का नाश हो जाता है । यह स्थिति रोगों की निवृत्ति के लिए अत्यंत आवश्यक व लाभदायी है । आधुनिक दवाइयाँ जहाँ इन रोगजन्य विषद्रव्यों को शरीर में ही दबाकर रोग को अधिक गंभीर बनाती हैं, वहीं उपवास इन्हें जलाके बाहर निकालता है और रोग का समूल नाश करता है । (परंतु यदि रोग का कारण आम नहीं है तो उपवास करने से वह रोग बढ़ेगा। जैसे कि मलेरिया, टाइफाइड, टी.बी. आदि संक्रामक रोगों में बुखार एक लक्षण के रूप में प्रकट होगा। इनमें उपवास नहीं करना चाहिए।)

## वर्षा ऋतु में उपवास की आवश्यकता

वर्षा ऋतु में आकाश प्रायः मेघाच्छादित रहता है, जिससे सूर्य की किरणें धरती पर कम मात्रा में पहुँचती हैं । वातावरण, आहारद्रव्यों, वनस्पतियों तथा प्राणियों में नमी की वृद्धि होती है । जलीय अंश की अधिकता व वर्षा का दूषित जल जठराग्नि को मंद कर विभिन्न व्याधियों को उत्पन्न करते हैं। अतः इन दिनों में व्रत-उपवासों की विशेष आवश्यकता है।

## एकादशी व्रत का महत्त्व

कृष्णपक्ष की द्वादशी से लेकर शुक्लपक्ष की तृतीया तथा शुक्लपक्ष की द्वादशी से लेकर कृष्णपक्ष की तृतीया तक के इन सात-सात दिनों में चन्द्रशक्ति का प्रभाव विशेष रहता है, जिससे शरीर तथा मन प्रभावित हो जाते हैं । चन्द्रशक्ति के प्रभाव के कारण ही पूर्णिमा तथा अमावस्या के दिन समुद्र में ज्वार-भाटा आता है । इस काल में वातावरण तथा प्राणियों के शरीरों में भी जलीय अंश की

वृद्धि होती है। यह जल जठराग्नि को मंद कर अपने समान गुणवाले कफ को बढ़ाकर कफजन्य व्याधियों को उत्पन्न करता है। अगर शरीर में पहले से ही कोई बीमारी हो तो वह इन दिनों में गंभीर हो जाती है। श्वास (दमा), शोथ (सूजन), जलोदर जैसे कफप्रधान रोगों से ग्रस्त रुग्णों की मृत्यु इन दिनों में अधिक होती है।

इस प्रकोप से समाज की रक्षा करने हेतु अपने दूरदर्शी ऋषि-मुनियों ने एकादशी व्रत रखने का निर्देश दिया है। इस दिन निराहार रहने से शरीर में पृथ्वी तथा जल तत्त्व का ह्रास होकर अग्नि तत्त्व की वृद्धि होती है, जो रोगों का समूल नाश करने के लिए आवश्यक है। वर्षा ऋतु प्रारंभ होने से पूर्व निर्जला एकादशी रखने के पीछे भी यही शास्त्रीय कारण है। एकादशी के दिन पूर्णतः निराहार रहकर दूसरे दिन सुबह भूने हुए चनों का सेवन किया जाता है ताकि शेष अतिरिक्त जलीय अंश एवं कफदोष का शोषण हो जाय।

अगर इन शास्त्र-निर्दिष्ट नियमों का पालन किया जाय तो शायद ही कोई बीमार पड़े। इसी कारण सभी उपवासों में एकादशी का स्थान माला में मेरुमणि के समान है। एकादशी, पूर्णिमा, अमावस्या के दिन उपवास, जप, पूजा-पाठ, संतदर्शन आदि का जो विधान है, उसके पीछे शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा प्रधान हेतु है।

## सप्ताह के विभिन्न दिनों से उपवास का सम्बंध

सोमवार तथा गुरुवार के दिन प्रायः शीत गुण की प्रधानता होने के कारण कफ में वृद्धि व जठराग्नि मंद हो जाती है। अतः इन दिनों में संपूर्ण उपवास अथवा दिन में एक बार अल्प मात्रा में सुपाच्य आहार लेने का विधान है।

मंगलवार तथा रविवार के दिन उष्ण गुण की प्रधानता और शनिवार वातप्रधान होने से इन दिनों में उपवास रखना कठिन हो जाता है।

**उपवास का सामान्य अर्थ है निराहार रहना। इन दिनों में आलू, शकरकंद, मूँगफली, राजगिरा, सिंघाड़ा, केला, सूखा मेवा आदि का सेवन उपवास के सिद्धांतों के विरुद्ध है।** ये पदार्थ प्रायः मलावरोध करनेवाले व पचने में भारी होने से लाभ की जगह हानि ही करते हैं। खास तौर पर एकादशी जैसे स्वास्थ्य व अमित पुण्य प्रदाता व्रत के दिन इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

**सावधानी :** बालक, गर्भिणी स्त्री तथा अति दुर्बल लोगों को अधिक उपवास या भुखमरी नहीं करनी चाहिए। किशमिश, अंगूर, सेवफल इनके लिए ज्यादा हितकारी हैं।

## रामबाण है नारियल

*अपने अद्वितीय प्राकृतिक व औषधीय गुणों के कारण फलों के बीच नारियल का अपना विशिष्ट स्थान है। आयुर्वेद में तो हजारों वर्षों से पेट व शरीर के किसी भी भाग में जलन से सम्बंधित बीमारियों के उपचार में नारियल का विभिन्न रूपों में प्रयोग किया जाता रहा है। हाल ही में कुछ ब्रिटिश वैज्ञानिकों ने एक शोध के द्वारा यह निष्कर्ष निकाला है कि 'क्रोन्स डिसीज' में नारियल का किसी भी रूप में सेवन एक रामबाण इलाज है। इस जानलेवा बीमारी में मरीज को दस्त, आँतों और पेट में जलन व दर्द की शिकायतें पैदा होती हैं। मरीज का वजन कम होता जाता है।*

*शोधकर्ताओं के अनुसार नारियल दाहशामक तत्त्वों से परिपूर्ण है और इसमें फाइटोस्टेरॉल्स नामक एक ऐसा तत्त्व पाया जाता है, जो शरीर के किसी भी अंग में होनेवाली जलन व दर्द को शांत करता है। नारियल में प्रचुर मात्रा में जस्ता पाया जाता है, जो मोटापा रोकने में सहायक है। प्रमुख शोधकर्ता विलियम राबर्ट के मुताबिक नारियल का पानी पेट की शिकायतों के लिए एक कारगर औषधि है।*

*आयुर्वेद के अनुसार नारियल का तेल दिमाग को ताजगी प्रदान कर उसे ठंडा रखता है। औषधीय रूप में नारियल के जल का प्रयोग हृदयरोगों, यकृत व गुर्दे की खराबी और पेट में जलन की शिकायत में बेहद कारगर है।*

*यदि नारियल-पानी कफ करता हो तो उसे थोड़ा गर्म करें और एक काली मिर्च का चूर्ण या १-२ चुटकी 'संतकृपा चूर्ण' मिलाकर लें। इसके सेवन से पहले व बाद में एक-डेढ़ घंटे तक दूध या दूध की चाय वर्जित है।*

**अटैच बाथरूम (कमरे से जुड़ा स्नानगृह) तो ठीक है, पर अटैच शौचालय हानि करता है।**

वृद्धि होती है। यह जल जठराग्नि को मंद कर अपने समान गुणवाले कफ को बढ़ाकर कफजन्य व्याधियों को उत्पन्न करता है। अगर शरीर में पहले से ही कोई बीमारी हो तो वह इन दिनों में गंभीर हो जाती है। श्वास (दमा), शोथ (सूजन), जलोदर जैसे कफप्रधान रोगों से ग्रस्त रुग्णों की मृत्यु इन दिनों में अधिक होती है।

इस प्रकोप से समाज की रक्षा करने हेतु अपने दूरदर्शी ऋषि-मुनियों ने एकादशी व्रत रखने का निर्देश दिया है। इस दिन निराहार रहने से शरीर में पृथ्वी तथा जल तत्त्व का ह्रास होकर अग्नि तत्त्व की वृद्धि होती है, जो रोगों का समूल नाश करने के लिए आवश्यक है। वर्षा ऋतु प्रारंभ होने से पूर्व निर्जला एकादशी रखने के पीछे भी यही शास्त्रीय कारण है। एकादशी के दिन पूर्णतः निराहार रहकर दूसरे दिन सुबह भूने हुए चनों का सेवन किया जाता है ताकि शेष अतिरिक्त जलीय अंश एवं कफदोष का शोषण हो जाय।

अगर इन शास्त्र-निर्दिष्ट नियमों का पालन किया जाय तो शायद ही कोई बीमार पड़े। इसी कारण सभी उपवासों में एकादशी का स्थान माला में मेरुमणि के समान है। एकादशी, पूर्णिमा, अमावस्या के दिन उपवास, जप, पूजा-पाठ, संतदर्शन आदि का जो विधान है, उसके पीछे शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा प्रधान हेतु है।

### सप्ताह के विभिन्न दिनों से उपवास का सम्बंध

सोमवार तथा गुरुवार के दिन प्रायः शीत गुण की प्रधानता होने के कारण कफ में वृद्धि व जठराग्नि मंद हो जाती है। अतः इन दिनों में संपूर्ण उपवास अथवा दिन में एक बार अल्प मात्रा में सुपाच्य आहार लेने का विधान है।

मंगलवार तथा रविवार के दिन उष्ण गुण की प्रधानता और शनिवार वातप्रधान होने से इन दिनों में उपवास रखना कठिन हो जाता है।

**उपवास का सामान्य अर्थ है निराहार रहना। इन दिनों में आलू, शकरकंद, मूँगफली, राजगिरा, सिंघाड़ा, केला, सूखा मेवा आदि का सेवन उपवास के सिद्धांतों के विरुद्ध है।** ये पदार्थ प्रायः मलावरोध करनेवाले व पचने में भारी होने से लाभ की जगह हानि ही करते हैं। खास तौर पर एकादशी जैसे स्वास्थ्य व अमित पुण्य प्रदाता व्रत के दिन इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

**सावधानी** : बालक, गर्भिणी स्त्री तथा अति दुर्बल लोगों को अधिक उपवास या भुखमरी नहीं करनी चाहिए। किशमिश, अंगूर, सेवफल इनके लिए ज्यादा हितकारी हैं।

## रामबाण है नारियल

*अपने अद्वितीय प्राकृतिक व औषधीय गुणों के कारण फलों के बीच नारियल का अपना विशिष्ट स्थान है। आयुर्वेद में तो हजारों वर्षों से पेट व शरीर के किसी भी भाग में जलन से सम्बंधित बीमारियों के उपचार में नारियल का विभिन्न रूपों में प्रयोग किया जाता रहा है। हाल ही में कुछ ब्रिटिश वैज्ञानिकों ने एक शोध के द्वारा यह निष्कर्ष निकाला है कि 'क्रोन्स डिसीज' में नारियल का किसी भी रूप में सेवन एक रामबाण इलाज है। इस जानलेवा बीमारी में मरीज को दस्त, आँतों और पेट में जलन व दर्द की शिकायतें पैदा होती हैं। मरीज का वजन कम होता जाता है।*

*शोधकर्ताओं के अनुसार नारियल दाहशामक तत्त्वों से परिपूर्ण है और इसमें फाइटोस्टेरॉल्स नामक एक ऐसा तत्त्व पाया जाता है, जो शरीर के किसी भी अंग में होनेवाली जलन व दर्द को शांत करता है। नारियल में प्रचुर मात्रा में जस्ता पाया जाता है, जो मोटापा रोकने में सहायक है। प्रमुख शोधकर्ता विलियम राबर्ट के मुताबिक नारियल का पानी पेट की शिकायतों के लिए एक कारगर औषधि है।*

*आयुर्वेद के अनुसार नारियल का तेल दिमाग को ताजगी प्रदान कर उसे ठंडा रखता है। औषधीय रूप में नारियल के जल का प्रयोग हृदयरोगों, यकृत व गुर्दे की खराबी और पेट में जलन की शिकायत में बेहद कारगर है।*

*यदि नारियल-पानी कफ करता हो तो उसे थोड़ा गर्म करें और एक काली मिर्च का चूर्ण या १-२ चुटकी 'संतकृपा चूर्ण' मिलाकर लें। इसके सेवन से पहले व बाद में एक-डेढ़ घंटे तक दूध या दूध की चाय वर्जित है।*

**अटैच बाथरूम (कमरे से जुड़ा स्नानगृह) तो ठीक है, पर अटैच शौचालय हानि करता है।**

# बातें छोटी-छोटी, लाभ ढेर सारा

(गतांक से आगे)

### अपस्मार (मिरगी - Epilepsy) की दवा

(१) काँच या मिट्टी के पात्र में २५० ग्राम गोदुग्ध, ५० ग्राम छना हुआ गोमूत्र, २५ ग्राम दही, १५ ग्राम गोबर का रस, १० ग्राम गोघृत मिलाकर अच्छी तरह घोंटके पंचगव्य बना लें। प्रातःस्नान के पश्चात् सूर्य की ओर मुख करके निम्न मंत्र का ३ बार उच्चारण करें।

**'ॐ अच्युताय नमः । ॐ अनन्ताय नमः । ॐ गोविन्दाय नमः ।'** तत्पश्चात् बैठकर इस पंचगव्य का पान करें। यह प्रयोग ४० दिन तक लगातार करने से मिरगी की बीमारी दूर हो जाती है।

(२) रेशम के धागे में २१ जायफल पिरोकर गले में पहनने से मिरगी ठीक हो जाती है।

(३) आश्रम में मिरगी की औषधि मिलती है । इस औषधि के ५ समान भाग करें। जब रोगी को मिरगी का दौरा पड़े तब उसके मुँह से झाग आदि ठीक से साफ करके १ भाग औषधि ८-१० ग्राम अदरक के रस में मिलाकर उसके गले में उतार दें। अगले चार दिन ठीक उसी समय रोगी को दौरा पड़े या न पड़े, यही उपचार फिर से करें अर्थात् २.०७ बजे दौरा पड़ा हो तो उस दिन और अगले चारों दिन २.०७ बजे ही औषधि दें।

### सर्पदंश-चिकित्सा

**(१)** साँप के काटने पर मरीज को तुलसी के पत्तों का रस पिलायें और इसकी मंजरी व जड़ का लेप दंशित स्थान पर बार-बार करते रहें। अगर मरीज बेहोश हो तो तुलसी-रस छानकर उसके नाक-कान में डालें।

**(२) एक अनुभूत प्रयोग :** जिस व्यक्ति को सर्प ने काटा हो उसे कड़वे नीम के पत्ते खिलायें। यदि पत्ते कड़वे न लगें तो समझें कि सर्पविष चढ़ा है। तब मरीज को सीधा सुला दें और छः सशक्त व्यक्तियों को बुलाकर दो व्यक्ति मरीज के दो हाथ, दो व्यक्ति दो पैर एवं एक व्यक्ति पीछे बैठकर उसके सिर को इस प्रकार पकड़े कि वह जरा भी हिल न सके।

इसके बाद पीपल के हरे चमकदार २०-२५ पत्तों की डाली मँगवाकर उसके दो पत्ते लें। फिर **'सुपर्णा पक्षपातेन भूमिं गच्छ महाविष।'** मंत्र जपते हुए पत्तों के डंठल को दूध निकलनेवाले सिरे से धीरे-धीरे मरीज के कानों में इस प्रकार डालें कि डंठल का उँगली के तीसरे हिस्से जितना भाग ही अंदर जाय अन्यथा कान के परदे को हानि पहुँच सकती है। जैसे ही डंठल का सिरा कान में डालेंगे, वह अंदर खिंचने लगेगा व मरीज पीड़ा से खूब चिल्लाने लगेगा, उठकर पत्तों को निकालने की कोशिश करेगा। सशक्त व्यक्ति उसे कसकर पकड़े रहें, हिलने न दें। डंठल को भी कसकर पकड़े रहें, खिंचने पर ज्यादा अंदर न जाने दें।

जब तक मरीज चिल्लाना बंद न कर दे, तब तक दो-दो मिनट के अंतर से पत्ते बदलकर इसी प्रकार कानों में डालते रहें। सारा जहर पत्ते खींच लेंगे। यदि डंठल डालने पर भी मरीज शांत रहे तो जहर उतर गया है ऐसा समझें।

जहर उतर जाने पर नमक खिलाने से खारा लगे तो समझें कि पूरा जहर उतर गया है। मरीज को राहत होने पर सौ से डेढ़ सौ ग्राम शुद्ध देशी घी में १०-१२ काली मिर्च पीसकर वह मिश्रण पिला दें एवं कानों में बिल्वादि तेल या सरसों के तेल की कुछ बूँदें डाल दें ताकि कान न पकें। कम-से-कम १२ घण्टे तक मरीज को सोने न दें। उपयोग में आये पत्तों को जला दें या जमीन में गाड़ दें क्योंकि उन्हें कोई जानवर खाये तो मर जायेगा। इस प्रयोग के द्वारा बहुत-से व्यक्तियों को मौत के मुख से वापस लाया गया है। भले ही व्यक्ति बेहोश हो गया हो या उसकी नाक बैठ गयी हो, फिर भी जब तक वह जीवित है तब तक यह प्रयोग चमत्कारिक रूप से काम करता है।

***शीतपित्त (शरीर पर लाल चकत्ते हो जाना, जिनमें सूजन व बहुत खुजली होती है) की औषधि :*** २० ग्राम अदरक के रस में २० ग्राम पुराना गुड़ मिलाकर खाने से शीतपित्त नष्ट हो जाता है।

***विस्मृति-रोग की औषधि :*** (१) २ काली मिर्च और ७ बादाम पानी में पीसकर प्रतिदिन पीने से दिमागी ताकत व यादशक्ति बढ़ती है। (२) प्रातः उठकर बिना कुल्ला किये रात का रखा बासी पानी पीना दिमागी तरावट के लिए बहुत ही अच्छा उपाय है।

***नेत्रज्योतिवर्धक प्रयोग :*** (१) रात को १ बूँद अरंडी का तेल दोनों भौंहों के बीच (भ्रूमध्य में) मलकर सो जाने से नेत्रज्योति बढ़ती है। (२) गाय के घी में त्रिफला चूर्ण मिलाकर सेवन करने से भी नेत्रज्योति बढ़ती है। (३) दोनों हथेलियों को आपस में रगड़कर 'ॐ... ॐ...' का जप करके आँखों पर रखने से नेत्ररोगों में आराम मिलता है व नेत्रज्योति बढ़ती है।

(क्रमशः)

# बल बुद्धिनाशक चाय

❊ चाय वीर्य को पतला बना देती है।

**– महात्मा नारायण स्वामी**

❊ चाय ने हमारे हजारों स्त्री-पुरुषों की भूख उड़ा दी है। **– महात्मा गाँधी**

❊ चाय-कॉफी से बुद्धि का नाश होता है।

**– स्वामी दयानंद सरस्वती**

❊ चाय से अनिद्रा-रोग होता है, स्मरणशक्ति नष्ट होती है तथा मूत्राशय कमजोर हो जाता है।

**– एडमण्ड शेफौट्सबरी**

❊ चाय पीने से थकावट मिटती नहीं अपितु बढ़ती है।

**– डॉ. खिस, कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय**

❊ चाय से नासूर पैदा होता है।

**– डॉ. हंसकेसर, वाशिंगटन (अमेरिका)**

❊ चाय पीने से पेट की गड़बड़ियाँ बढ़ रही हैं।

**– डॉ. कार्तिकेय बोस**

❊ चाय पीने से नेत्रों के नीचे कालापन और मानसिक उदासी छा जाती है।

**– डॉ. जे.डब्ल्यू. मार्टिन**

❊ चाय पीने के बाद पेशाब में यूरिक एसिड दुगना हो जाता है। **– प्रो. मेंडल**

❊ बच्चों को चाय पिलाना शराब पिलाने से भी अधिक हानिकारक है। **– डॉ. लीला क्लाइस्ट**

❊ दिन में तीन कप चाय पीने से मांसपेशियों में खिंचाव, स्नायुरोग, चिंता, भय, हृदयकंप तथा मस्तिष्क के रोग हो जाते हैं।

**– डॉ. गिनमैन (अमेरिका)**

❊ चाय-कॉफी से रक्तचाप बढ़ता है।

**– मारिस फिशबेन**

❊ चाय-कॉफी का अधिक सेवन करनेवालों को स्वप्नदोष आदि बीमारियाँ हो जाती हैं।

**– हेरी मिलर**

❊ चाय पीने से कब्ज होती है। **– डॉ. ब्लाड**

***खाली पेट चाय-कॉफी पीने से धातुनाश होता है, कमर कमजोर होती है, गुर्दे और वीर्यग्रंथियों को नुकसान पहुँचता है तथा ओज क्षीण व वीर्य पतला हो जाता है। अगर वीर्य ही पतला हो गया, ओज ही क्षीण हो गया तो इससे बड़ा घाटा और क्या हो सकता है ? अतः सावधान ! अपने और दूसरों के स्वास्थ्य की रक्षा करें, चाय से खुद बचें व दूसरों को बचायें।***

# नहीं आयुर्वेदिक चाय लें

**आयुर्वेदिक चाय बनाने हेतु सामग्री :** (१) गुलबनप्शा २५ ग्राम (२) छाया में सुखाये हुए तुलसी के पत्ते २५ ग्राम (३) तज २५ ग्राम (४) छोटी इलायची १२ ग्राम (५) सौंफ १२ ग्राम (६) ब्राह्मी के सूखे पत्ते १२ ग्राम (७) छिली हुई जेठी मध १२ ग्राम।

**विधि :** उपरोक्त प्रत्येक वस्तु को अलग-अलग कूटकर चूर्ण बनाके मिश्रित कर लें। जब चाय-कॉफी पीने की आवश्यकता महसूस हो, तब मिश्रण में से ५-६ ग्राम चूर्ण लेकर ४०० ग्राम पानी में उबालें। जब आधा पानी बाकी रहे तब नीचे उतारकर छान लें। उसमें दूध-खाँड़ मिलाकर धीरे-धीरे पीयें।

**लाभ :** इस पेय के सेवन से शरीर में स्फूर्ति व मस्तिष्क में शक्ति आती है। पाचनक्रिया में सुधार होता है और भूख बढ़ती है। सर्दी, बलगम, खाँसी, दमा, श्वास, कफजन्य ज्वर और न्यूमोनिया जैसे रोग होने की संभावना कम हो जाती है।

इसे **'ओजस्वी चाय'** नाम दें तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। चीन जैसे देशों में तो आयुर्वेदिक चाय का प्रचलन बढ़ रहा है, फिर हमारे देशवासी चाय-कॉफी पीकर अपनी तबाही क्यों करें ?

# परम पूज्य बापूजी के सान्निध्य

व्यवहारिक जीवन में परेशान करनेवाले भय, चिंता, निराशा, हताशा आदि को जीवन से दूर कैसे भगायें ? निश्चिंतता, निर्भयता, निरंतर प्रसन्नता प्राप्त करके जीवन को आनंद से कैसे महकायें ? पूजा-पाठ, जप-तप-ध्यान करने पर भी जीवन में व्याप्त अतृप्ति का निवारण कैसे करें ? ध्यान और कुंडलिनी योग के अनुभव कैसे प्राप्त किये जायें ? ईश्वर में कैसे मन लगायें ? अपने भीतर ही निहित आत्मानंद के खजाने को कैसे खोलें ? अपने प्राचीन शास्त्रों में वर्णित आनंदस्वरूप ईश्वर के अस्तित्व की झाँकी क्या आज भी पाना संभव है ?

मानव को रोग, शोक, दुःख, पीड़ा आदि से पार करनेवाले इन रहस्यमय प्रश्नों के उत्तरों का साधना के निश्चित परिणामों द्वारा अनुभव कराके जन-जन के जीवन को ईश्वराभिमुख बनानेवाले, उसे मधुरता प्रदान करनेवाले ब्रह्मनिष्ठ संतों एवं समर्थ सद्गुरुओं की पुष्पमाला के एक पूर्ण विकसित पुष्प हैं परम पूज्य संत श्री आसारामजी बापू।

पूज्य बापूजी के शिष्यों की विशाल संख्या को ध्यान में रखते हुए इस वर्ष गुरुपूर्णिमा महोत्सव ७ स्थानों पर मनाया गया। यह आयोजन अभी तक के सभी आयोजनों से बड़ा साबित हुआ।

जयपुर (राज.) में २ व ३ जुलाई, चंडीगढ़ में ६ से ८ जुलाई (दोपहर तक), रजोकरी (दिल्ली) में ९ व १० जुलाई, भोपाल (म.प्र.) में ११ व १२ जुलाई, नागपुर (महा.) में १४ व १५ जुलाई, सूरत (गुज.) में १७ व १८ जुलाई तथा अमदावाद (गुज.) में २० से २२ जुलाई तक गुरुपूर्णिमा महोत्सव मनाया गया।

हर वर्ष व्यवस्था अधिकाधिक उत्तम होती जाती है। भक्तों को पूज्यश्री के करीब से दर्शन दिलाने के लिए लगायी जानेवाली कतारों की संख्या इस वर्ष ११ तक बढ़ायी गयी, फिर भी भक्तों को घंटों तपस्या करनी पड़ती थी। पूज्य बापूजी उन्हें धीरज बँधाते हुए बीच-बीच में इस साखी का उच्चारण करवाते थे :

**बहुत गयी थोड़ी रही, व्याकुल मन मत हो।**
**धीरज सबका मित्र है, करी कमाई मत खो ॥**

दर्शन की कतारों के चलते समय भी पूज्यश्री सत्संग की सार बातें, स्वस्थ जीवन की कुंजियाँ, स्मरणशक्ति-वर्धक युक्तियाँ आदि बताते थे व दर्शन के लिए आनेवाले नये भक्तों हेतु उन्हें दोहराते थे।

प्रसाद में हलुए के दोनों में उपहारस्वरूप सिक्के भी डाले गये थे। साथ ही भक्तों के स्वास्थ्य का ख्याल रखते हुए उन्हें स्वास्थ्यवर्धक हरड़े के पैकेट भी प्रसादरूप में दिये गये।

ब्रह्मनिष्ठ सद्गुरुओं की चरणरज मंगलकारी होती है, उनका आगमन शुभ संदेश लाता है, विघ्नों को हरता है इसका प्रत्यक्ष अनुभव किया जयपुरवासियों ने। यहाँ वर्षा की कमी थी। लोग बारिश के लिए तरस रहे थे। पूज्यश्री के व्यासपीठ पर आने से पूर्व ही बारिश के छींटें पड़ने लगे। लोगों में आनंद की लहर छा गयी। आश्चर्य को भी आश्चर्य हुआ, जब पूज्यश्री के व्यासपीठ पर आगमन के साथ-साथ बारिश ने भी जोर पकड़ा। अन्य स्थानों के गुरुपूर्णिमा महोत्सवों में भी इन्द्रदेव ने हाजिरी लगायी। कहीं उनका इरादा फुहारों द्वारा भक्तों की तपन मिटाने का रहा तो कहीं तेज बौछारों द्वारा भक्तों की परीक्षा लेने का। भक्तों के हृदयों में बरसती गुरुकृपा की परम शीतल आंतरिक वर्षा के आगे इन्द्रदेव की मूसलधार बाह्य वर्षा का प्रभाव नहींवत् हो जाता था।

भक्तों की गुरुदर्शन व सत्संग की पिपासा देखकर स्थानीय लोगों का हृदय भर आता था। क्यों न भर आयेगा, गुरुभक्तों की भक्ति को देखकर भगवान शिवजी तक का हृदय भर आता है और वे माँ पार्वती से कहते हैं :

**धन्या माता पिता धन्यो गोत्रं धन्यं कुलोद्भवः।**
**धन्या च वसुधा देवि यत्र स्याद् गुरुभक्तता ॥**

# में गुरुपूर्णिमा-महोत्सव

'जिसके अंदर गुरुभक्ति हो उसकी माता धन्य है, उसका पिता धन्य है, उसका कुल-गोत्र धन्य है, उसके कुल-गोत्र में जो उत्पन्न होंगे वे भी धन्य हैं, समग्र धरती माता धन्य है।' **(श्रीगुरुगीता)**

पूज्यश्री ने संसार की असारता बताते हुए कहा कि ''संसार को चाहोगे तो यह तुम्हें निचोड़कर फेंक देगा। नश्वर संसार को महत्त्व दोगे तो यह अंत में रुलाये बिना नहीं छोड़ेगा। रात्रि को नींद भी तभी आती है जब संसार के साथ सम्बंध-विच्छेद करते हो।''

सत्संग की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए उन्होंने कहा : ''सत्संग और विवेक ये व्यक्ति के दो निर्मल नेत्र हैं। सत्संग से विवेक प्राप्त होता है। जीवन में सत्संग अनिवार्य है।''

सत्संग व मंत्रदीक्षा से जीवन में विकसित होनेवाले ११ सद्गुणों को बताकर उन्होंने कहा कि ''इन ११ सद्गुणों में से कोई-न-कोई सद्गुण आपके जीवन में आया है तो दूसरा लाइये, पाँच आये हैं तो छठा लाइये... इनमें से आपके जीवन में २-४ लक्षण भी दिखते हों तो समझना कि हम बापूजी के पास आये और हमारा आना सार्थक हुआ। अगर कोई भी लक्षण नहीं दिखता तो या तो गुरु में कमी है या शिष्य में कमी है। अगर गुरु में कमी है तो गुरु बदल दो और अगर आपमें कमी है तो उसे दूर करो।''

गुरुपूर्णिमा का पर्व आत्म-अवलोकन का पर्व है, अपने हृदय पर जन्मों-जन्मों से छाये हुए अज्ञान-अंधकार को मिटाने हेतु कृतसंकल्प होने का पर्व है। परमात्म-ज्ञान को अपने अंतरात्मा में धारण कर जीवन में आत्मिक आह्लाद लाने का पर्व है। इस पावन पर्व पर अपने ब्रह्मनिष्ठ सद्गुरु की पूजा और निकट दर्शन का सौभाग्य प्राप्त हो जाय तो शिष्य के हृदय में जो आत्मिक अनुभूति होती है, वह लाबयान है। वह तो शिष्य ही जानते हैं।

व्यासस्वरूप गुरुदेव के प्रत्यक्ष दर्शन हेतु प्रतीक्षा करनेवाली लाखों शिष्यों की स्नेह छलकाती दीवानी आँखें... श्रद्धासुमन सँजोये प्रेम-भक्तिपूर्ण हृदय... अपने मनमंदिर के स्वामी पूज्य गुरुदेव के मन-ही-मन दर्शन करनेवाले, लम्बी-लम्बी कतारों में लगे गुरु के प्यारे सारे वातावरण को 'हरि ॐ' एवं गुरुनाम के जयघोषों से आनंद-उल्लासमय बना रहे थे।

उत्तम व्यवस्था-नियोजन के बावजूद भी हर बार की तरह प्रचंड मात्रा में बढ़नेवाली भीड़ के आगे इस बार भी व्यवस्था नन्ही पड़ी।

पूज्य सद्गुरुदेव ने कहा : ''महर्षि वेदव्यासजी का अवतरण-दिवस गुरुपूर्णिमा के रूप में मनाया जाता है। यह अज्ञानरूपी अंधकार से ज्ञानरूपी प्रकाश में लानेवाले गुरुदेव के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने, अपनी आत्मिक उन्नति का परीक्षण करने तथा आगे का पाठ लेने का पर्व है।''

बापूजी ने साधकों को उनकी आध्यात्मिक उन्नति के लिए अपनी-अपनी क्षमतानुसार कोई-न-कोई नियम लेने तथा उसका दृढ़तापूर्वक पालन करने की प्रेरणा दी। चातुर्मास में व्रत-उपवास, जप, स्मरण, साधना, ध्यान का अमिट फल बताकर उन्होंने चातुर्मास में पालनीय नियम तथा उनसे होनेवाले लाभ भी बताये।

परम पूज्य सद्गुरुदेव ने कहा : ''गुरुदक्षिणा में तुम्हारे रुपये-पैसे, फल-फूल या मेवा-मिठाइयों की जरूरत नहीं है। तुम भगवत्प्राप्ति का लक्ष्य बना लो और उसे पा लो। तुम्हारा वास्तविक कल्याण हो, यही मेरे लिए गुरुदक्षिणा है।''

रजोकरी (दिल्ली) में ९ जुलाई के सुबह के सत्र में हुए सत्संग की कैसेट या विडियो सी.डी. का लाभ सभीको अवश्य लेना चाहिए। ब्रह्मनिष्ठ सद्गुरु के सत्संग व मंत्रदीक्षा से जीवन में विकसित होनेवाले ११ सद्गुणों की कैसेट भी सभीके लिए श्रवणीय है।

इस अवसर पर पूज्यश्री के करकमलों से विभिन्न भाषाओं में सत्साहित्य, कैसेटें, विडियो सी.डी., डी.वी.डी. व बाल संस्कार प्रदर्शनी (हिन्दी, गुजराती व मराठी) का विमोचन हुआ।

# विमोचित सत्साहित्य

हिन्दी में :

महकते फूल, काव्य पुष्पांजलि, श्री योगवासिष्ठ महारामायण (भाग : १ से ४)

गुजराती व मराठी में :

महकते फूल

कन्नड में :

श्री नारायण स्तुति, अनन्य योग, एकादशी व्रत कथाएँ, जीवनोपयोगी कुंजियाँ, मधुर व्यवहार, पुरुषार्थ परमदेव, कर्म का अकाट्य सिद्धांत, आंतर ज्योत।

तेलगू में :

दैवी संपदा, सहज साधना, निश्चिंत जीवन, श्राद्ध-महिमा।

उड़िया में :

गुरुभक्तियोग, परम तप, मंत्रजाप महिमा एवं अनुष्ठान विधि, जीवनोपयोगी कुंजियाँ, जीवन विकास, श्रीगुरुगीता (पॉकेट साइज)।

पंजाबी में :

गागर में सागर, नशे से सावधान, मधुर व्यवहार, श्रीआसारामायण।

अंग्रेजी में :

जीवन रसायन (Elixir of Life), ईश्वर की ओर (Towards God), मधुर व्यवहार (Winsome Behaviour)

ऑडियो कैसेटें :

वास्तविक जीवन, परमात्मा का स्वरूप, ईश्वर-दर्शन, ब्रह्माकार वृत्ति (भाग : १ व २)।

विडियो सी.डी. एवं डी.वी.डी. :

पी ले ध्यान की भाँग, आत्मानुभव, दिव्य श्रद्धा, कर्म में कुशलता, उन्नति का मार्ग, चेतना के स्वर (मराठी, भाग : १ से ३)। डी.वी.डी. : एक साधे सब सधे।

(पृष्ठ क्र. २५ का शेष)

*नीम :* नीम की शीतल छाया कितनी सुखद और तृप्तिकर होती है, इसका अनुभव सभीको होगा। नीम में ऐसी कीटाणुनाशक शक्ति मौजूद है कि यदि नियमित नीम की छाया में दिन के समय विश्राम किया जाय तो सहसा कोई रोग होने की सम्भावना ही नहीं रहती। नीम के अंग-प्रत्यंग (पत्तियाँ, फूल, फल, छाल, लकड़ी) उपयोगी और औषधियुक्त होते हैं। इसकी कोंपलों और पकी हुई पत्तियों में प्रोटीन, कैल्शियम, लौह और विटामिन 'ए' पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं।

नीलगिरी के वृक्ष भूल से भी न लगायें, ये जमीन को बंजर बना देते हैं। जिस भूमि पर ये लगाये जाते हैं उसकी शुद्धि १२ वर्ष बाद होती है, ऐसा शास्त्रों में आता है। इसकी शाखाओं पर कोई पक्षी घोंसला नहीं बनाता, इसके मूल में कोई प्राणी बिल नहीं बनाता, यह इतना हानिकारक, जीवन-विघातक वृक्ष है।

ॐ आनंदमय जीवन... ॐ श्रेष्ठ संस्कार... ॐ माधुर्यमय जीवन...

# 'बाल संस्कार प्रदर्शनी'

*संतों-महापुरुषों के सुवाक्यों से युक्त तथा प्राचीन ज्ञान-विज्ञान, संस्कृति की जानकारी और विद्यार्थियों को हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने की कुंजियाँ प्रदान करनेवाली ५८ पोस्टरों की बहुरंगी आकर्षक प्रदर्शनी बनायी गयी है।*

**जिसमें आप पायेंगे :**

- सरल यौगिक प्रयोग
- पवित्र संस्कारों के सिंचन की प्रेरणा
- विद्यार्थी-उपयोगी जानकारियाँ
- जीवन को महान बनाने की युक्तियाँ
- युवाधन-सुरक्षा के उपाय
- भारतीय संस्कृति के गौरव का परिचय
- उत्तम चारित्र्य-निर्माण की दिशा
- प्राचीन भारतीय विज्ञान की जानकारी

*सभी संत श्री आसारामजी आश्रम, आश्रम की समितियाँ, बाल संस्कार केन्द्रों के संचालक व साधकजन भारतीय संस्कृति के प्रचारार्थ कम दाम में उत्तम गुणवत्तावाली यह प्रदर्शनी प्राप्त करें व इसे विद्यालयों तथा सार्वजनिक स्थलों पर लगायें।*

प्रदर्शनी-प्राप्ति हेतु संपर्क करें :- मुख्यालय : 'बाल संस्कार केन्द्र' विभाग, श्री अखिल भारतीय योग वेदान्त सेवा समिति, संत श्री आसारामजी आश्रम, संत श्री आसारामजी बापू आश्रम मार्ग, अमदावाद-३८०००५. फोन : (०७९) २७५०५०१०-११. e-mail : balsanskar@ashram.org